KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

LE DON DE LA GRÂCE

Conférences de Francfort 1967-1970

Traduit de l'allemand
par Philippe Giraudon

ÉDITIONS DU
ROCHER
Jean-Paul Bertrand

Titre original : *Weg der Übung, Geschenk der Gnade.*

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© N. F. Weitz Verlag, Aachen 1992, pour l'édition allemande.

© Éditions du Rocher, 1992, pour la présente édition.

ISBN 2 268 01245 X

Il faut que jamais nous ne nous reposions
Jusqu'à ce que nous devenions
Ce que de toute éternité
En Dieu nous avons été.

Maître Eckart

SOMMAIRE

I. Introduction à la pratique de la voie intérieure..... 13
Conférence du 8.07.1967

II. Le développement de l'homme sur la voie innée en lui..... 27
Conférence (première partie) du 4.11.1967

III. La méditation, voie de l'intériorisation de l'homme..... 38
Conférence (seconde partie) du 4.11.1967

IV. Le travail personnel sur la voie initiatique 47
Conférence du 8.01.1968

V. Quand l'homme est-il en son centre?.. 62
Conférence du 1.03.1968

VI. Le silence parle..... 77
Conférence du 4.05.1968

VII. Méditer aujourd'hui?..... 90
Conférence du 6.07.1968

VIII. La source du bien-agir 96
Conférence du 5.10.1968

IX. La méditation et l'attitude méditative de base de l'homme dans l'agir et le non-agir 106
Conférence du 9.02.1969

X. La méditation comme exercice de la libération personnelle de l'homme..... 121
Conférence du 26.04.1969

XI. Monde de la production – voie de la maturation 138
Conférence du 5.07.1969

XII. Le monde des choses et la réalité de la personne 158
Conférence du 6.12.1969

XIII. Voie de l'exercice – don de la grâce .. 179
Conférence du 7.02.1970

XIV. La qualité de la transcendance dans l'expérience vécue 198
Conférence du 7.03.1970

XV. Niveaux d'humanité – niveaux d'exercice 214
Conférence du 23.05.1970

XVI. Le passage à une nouvelle conscience de la réalité 233
Conférence du 4.07.1970

XVII. L'expérience de la triple unité de l'être aux trois niveaux du développement humain 251
Conférence du 3.10.1970

XVIII. La réalité de l'homme en tant que sujet dans le monde des contraires qui est le sien 270
Conférence du 5.12.1970

XIX. La vie et la mort, deux aspects de la vie supérieure 289
Conférence du 4.04.1971

XX. La présence, condition de la vie consciente 302
Conférence du 26.06.1971

XXI. La respiration, moteur de la transformation 322
Conférence du 16.10.1971

I

INTRODUCTION À LA PRATIQUE DE LA VOIE INTÉRIEURE

Je suppose que vous tous, qui venez aujourd'hui inaugurer avec nous nos réunions à Francfort, avez quelque idée de ce qui est ici en question. Cependant je voudrais commencer par le début, et dire quelques mots sur la façon nouvelle dont, selon moi, l'homme moderne, et tout spécialement en Occident, se trouve confronté à la question de la voie intérieure.

Cette question n'a cessé de s'imposer à Elmau, lors de cette réunion où l'on cherchait un point de rencontre entre l' « esprit occidental » et la « sagesse orientale ». Je n'ai pas du tout eu alors le sentiment d'être le représentant de la « sagesse orientale » – ni de la sagesse, ni de l'Orient – mais plutôt d'être quelqu'un qui a entrepris de chercher en ce domaine où sont les différences, et où au contraire, et c'est là pour moi le plus important, apparaît ce qui est commun à tous les hommes. Disons-le tout de suite : je crois qu'il n'y a rien en Orient, et cela vaut pour toutes les autres cultures, qui ne nous concerne de quelque façon, et peut-être justement, d'abord dans les domaines où notre propre culture n'a pas apporté de solution satisfaisante.

Je crois également que la tension entre l'esprit oriental et l'esprit occidental a son origine à l'intérieur de nous-mêmes, et que l'attrait exercé aujourd'hui par l'Orient sur l'Occident est lié au sentiment de l'homme occidental de trouver là-bas quelque chose qu'il n'a pas su pleinement réaliser en lui-même, et qui pourtant fait partie intégrante de l'être humain.

Telle est, à mon avis, la première question que nous devons nous poser aujourd'hui : dans quel sens l'homme occidental ne se trouve pas pleinement réalisé dans le développement de son être, ou se trouve mis en question. On peut dire que l'humanité occidentale, et elle seule, est actuellement confrontée à une situation sans précédent : voici en effet qu'un monde créé par l'homme, régi par ses techniques et son organisation, tend de plus en plus à obéir à ses propres lois, à devenir autonome, et que l'homme, pour garder le contrôle de ce monde, doit de plus en plus s'adapter à son développement autonome. Le résultat est qu'il se trouve lui-même réduit à une fonction, qu'il devient pour ainsi dire un rouage du monde, dans lequel ce qui constitue proprement l'humanité se trouve mis en question. Représentons-nous vraiment cet homme d'aujourd'hui, qui tend à devenir simple fonctionnaire d'un monde créé par lui mais que sa logique entraîne vers un fonctionnement autonome, excluant toute opposition : qu'est-ce qui se perd alors en lui ? Je voudrais ici donner quelques éclaircissements.

Tout d'abord, je crois que ce monde-là, qui est le nôtre aujourd'hui, est avant tout un monde masculin, et que la part féminine de l'humanité est en recul. Bien sûr, il est beaucoup question de nos jours de l'émancipation de la femme, mais il me semble qu'il s'agit surtout jusqu'à présent de l'émancipation de ce qu'il y a de masculin dans la femme, qui proclame : « Je puis faire ce qu'il fait. » Quant à l'émancipation de la *femme*, nous l'attendons encore. Et pourtant elle serait bien nécessaire, pour émanciper la part féminine de l'humanité, et ce non seulement dans la femme, mais aussi dans l'homme. Nous touchons ici un point essentiel, que je retrouve sans cesse dans mon travail quotidien : l'être humain ne réalise pas sa part féminine.

En second lieu, dans ce monde masculin où il devient le fonctionnaire d'un ordre rationnel, dont tous les composants doivent être aussi interchangeables que possible, l'être humain est remis en question dans son individualité. L'individualité en tant que telle dérange.

Enfin le troisième point, et le plus important à mon sens : la réalité où nous vivons se réduit de plus en plus pour notre conscience à la réalité qu'il est possible de percevoir et de maîtriser rationnellement. On peut dire aussi que la réalité se confond avec le monde, ainsi le meilleur sujet souhaitable dans ces conditions est-il le moi conforme à l'ordre du monde, celui qui perçoit le monde et le maîtrise, mais aussi qui dépend de lui : le moi profane. À la suite de quoi l'autre pôle de l'humanité se retrouve complètement occulté. Ce pôle est hors du monde. Il n'est pas natif, comme des dons hérités de nos parents ou de nos grands-parents, mais inné; indépendant du monde, il prend nécessairement corps dans l'être humain et tend dans quelque situation que ce soit à se manifester. Ce pôle, Maître Eckart l'appelle l'Être. C'est de lui que je tiens ce concept : l'Être comme mode de présence en chacun de nous d'une réalité supérieure, qui tend en nous et à travers nous à se manifester dans le monde. Il existe en nous une dimension ou un pôle, une réalité, un Être, qui ne se confond pas avec le moi profane, et n'est pas comme lui contingent mais absolu. Confronté à cet Être, l'homme peut se réfugier dans son moi profane ou, au contraire, s'ouvrir de nouveau au surnaturel.

C'est là la thèse fondamentale de toute la sagesse orientale. Mais ne s'agit-il pas que d'un postulat métaphysique, de la rêverie d'une imagination en quête d'un ailleurs? L'Orient tout entier répond : non. Pour en témoigner, il suffit d'un être humain, libre encore de tout préjugé, qui s'examine lui-même. À certains moments il fait l'expérience en lui-même d'une dimension radicalement différente, dans son essence comme dans ses effets, de celle à laquelle il est confronté en tant que moi soumis aux conditions du monde.

Nous nous trouvons ici devant une différence profonde entre l'homme occidental moderne et l'oriental, et sommes ainsi amenés à nous poser une question : « Cette expérience est-elle spécifique à l'Orient? » En aucun cas. Il s'agit au contraire d'une caractéristique de

l'*humanité* tout entière, et notre humanité doit elle aussi la retrouver. Si nous nous demandons quels sont en somme les fondements de la civilisation occidentale, nous en trouvons essentiellement deux. D'une part, elle repose sur la connaissance, fruit d'une élaboration de la perception du réel par les sens, et débouchant sur les sciences physiques et la technique, grâce auxquelles l'homme a reconnu et maîtrisé empiriquement le monde. En second lieu, elle se fonde non plus sur l'expérience matérielle des sens et la connaissance qui en découle, mais sur la foi en une Révélation surnaturelle, ignorée de l'Orient. L'Orient en effet n'a jamais connu comme nous cette foi, cette croyance en un Dieu lointain, et jamais non plus il n'a cru que la rationalité, cette connaissance fondée sur l'analyse de l'expérience sensible, puisse enseigner quoi que ce soit sur l'essence de l'humanité et le sens de la vie. L'Orient a développé une troisième voie, qui plonge en nous jusqu'à l'expérience intérieure : celle, fondamentale, de la souffrance et de la mort. À cette profondeur, l'homme vit une expérience surnaturelle, ou une révélation naturelle d'une autre dimension, dont la présence le rend capable de réaliser des choses qui, sinon, lui seraient invisibles et impossibles. Elle lui donne accès à une liberté qui le délivre de la peur de mourir. Elle lui permet de suivre une voie qui doit l'amener à s'ouvrir de plus en plus en lui-même à cette autre réalité. Progressant d'expérience en expérience, l'homme aura le sentiment de ne plus faire qu'un avec cette réalité profonde, et pourra alors commencer à vivre également *dans* le monde comme un homme nouveau – nouveau en comparaison de celui qu'il était auparavant.

Une question se pose ici : « Dans quel sens tout cela affecte-t-il notre tradition religieuse? » Que l'on se sente chrétien, pratiquant ou non, on ne peut passer ce problème sous silence. Quelles sont donc les positions en présence? Pour résumer : la foi chrétienne repose sur la conception d'un Dieu qui, en dernière analyse,

est séparé de l'homme par une distance infranchissable, qui est personnel et attend de l'homme qu'il se développe également comme une personne. C'est une foi personnelle en un Dieu personnel, et malgré toutes les possibilités qu'a l'homme de se rapprocher de lui par l'amour, de se sentir son enfant, la distance qui le sépare de ce Dieu demeure irréductible. Radicalement différente, la conception religieuse de l'Orient repose sur un Être total unique, qu'au fond de lui-même l'homme *est*, en tant que modalité particulière de cet Être. Tout ce qui nous oppose en tant que moi au monde, ou oppose à nous-mêmes un monde aux multiples objets, n'est qu'illusion en face de cette réalité, y compris le moi. Affirmation ambitieuse qui, depuis des millénaires, chez les bouddhistes comme chez les hindouistes, repose sur l'expérience de la mort. De mort en mort, de renoncement en renoncement, l'homme peut parvenir à éprouver la présence d'un Être, dans lequel il se sait fondamentalement en union avec tout ce qui est, et en particulier avec tous les humains. À partir de là il s'est libéré de toute dépendance vis-à-vis de ce monde, et de ce moi, qu'il nomme aussi bien nature de Bouddha que l'Atman en tant qu'être individuel par lequel Brahman – la grande Totalité unique – est présent en lui. Cet Être total unique est un ÇA, impersonnel, au-delà de tous les objets, *the real self*, et ne se confond pas avec le *soi* de C.G. Jung; il s'agit ici de l'Un unique.

Et l'homme ne parvient à *soi* que dans la mesure où il a fait l'expérience en lui-même de ce grand *Soi*. Il semble en fait qu'il y ait là un antagonisme irréductible. D'un côté, une conception, une religiosité, qui en appelle à la réalisation possible de la personne dans l'individu, lequel en dernière analyse se sent du début à la fin confronté à un Dieu personnel; de l'autre, une conception d'une réalité humaine essentiellement impersonnelle, participant de la grande Totalité unique. Ainsi présentées, ces deux positions sont inconciliables; on ne peut adhérer à la fois à l'une et à

l'autre. Comment les réunir? Elles s'excluent mutuellement comme l'inspiration et l'expiration : on ne peut à la fois inspirer et expirer. Mais qu'en est-il en réalité? En réalité chacun *inspire et expire.* Ici s'ouvre une perspective radicalement différente, à savoir que ce qui semblait au départ deux positions irréconciliables peut être considéré comme un processus dialectique, à l'image de l'inspiration et de l'expiration. Là où l'homme se représente lui-même trop exclusivement comme personne, comme moi, il court le risque de se figer en une individualité coupée de la grande Totalité unique. Qu'au contraire l'on veuille renoncer à toute individuation, ne parler que de la Totalité unique, on se coupe finalement d'une partie du réel dans la mesure où plus rien ne subsiste de l'homme comme individu. Ainsi s'impose la question d'un *mouvement* entre ces deux pôles, du dehors au-dedans, du yang au yin, qui nous ouvre des horizons nouveaux.

Quel est en effet le *mouvement fondamental*, la grande Respiration de la vie? La vie fait surgir d'elle-même la plénitude des formes, chacune dans son individualité et sa perfection, avant de ramener cette plénitude à elle en un mouvement de retour à une Totalité unique au-delà de toute individualité. Mais du sein de ce Tout la vie resurgit, en cette forme individuelle qui aspire à sa perfection et doit retourner à la Totalité unique, en un processus infini, que nous voyons effectivement à l'œuvre dans chaque être vivant. Mais que le diable s'en mêle, et le mouvement s'interrompt soit au début – et tout se fige –, soit à la fin – et tout se dissout. Tels sont les deux dangers majeurs qui menacent l'Occident et l'Orient.

Cette image en fait nous donne la ligne de conduite à tenir pour tout ce qui est exercice spirituel. Si la vie – et quel maître doit servir nos exercices sinon la vie, la grande *vie* – si la vie est bien ce mouvement, alors vraiment tout exercice spirituel ne peut être que l'initiation de l'homme à ce mouvement. Et c'est également ainsi que je conçois notre travail aujourd'hui.

Laissons maintenant de côté tout ce que l'on pourrait détailler sur le thème Orient-Occident, et prenons-le plutôt pour point de départ. Quelles sont les conditions intellectuelles que l'on doit maintenant avoir présentes à l'esprit pour bien s'engager soi-même dans l'exercice spirituel? Pour le savoir, je crois qu'il suffit de considérer rapidement les conditions de développement d'un être humain du stade de nourrisson à l'âge adulte. Deux caractéristiques conditionnent de manière décisive le développement du petit enfant. Tout d'abord, il ne fait encore qu'un avec la vie. Mais il ne devient véritablement un être humain qu'au moment où il perd cette unité, dans une confrontation soudaine avec un irréductible toi. À l'instant où il demande « Qu'est-ce que c'est? », le flux du monde brusquement s'interrompt, se cristallise en un concept : « C'est cela. » Dans la prise de conscience du « Cela c'est cela » et « Moi je suis moi », surgit une structure statique dans l'homme en tant qu'être de conscience, en opposition, dans une certaine mesure, avec le mouvement éternel de transformation de la vie qui en l'homme poursuit son cours. Il ne devient un être humain qu'à partir du moment où il devient un moi, prend possession d'un monde composé d'objets qu'il détermine et donc établit, et où il peut lui-même s'établir fermement dans le flux du devenir, adopter des positions théoriques ou pratiques, qu'ensuite il soutiendra et sur lesquelles il se reposera en toute circonstance. C'est dans cette *tension* entre, d'une part, une réalité statique – que l'on peut reconnaître rationnellement, façonner et ordonner systématiquement – où l'homme s'établit dans l'assurance de sa personnalité au sein d'un monde éprouvé où il s'oriente selon un système de valeurs, et d'autre part, la vie conçue comme une perpétuelle mutation, que l'être humain se constitue. Cette tension définit aussi l'opposition entre le moi conscient rationnel – pour lequel (depuis Descartes) seul est réel ce qui s'inscrit dans une suite ordonnée de concepts, dans la réalité du moi profane –

et l'autre pôle de l'être humain, correspondant à la vie en perpétuelle mutation au-delà de tout concept rationnel.

C'est de ce fait que nous allons maintenant partir. Ce fait n'est pas une notion théorique, dont on pourrait discuter la validité, mais une évidence *indiscutable.* Tous les exercices pratiques que nous voudrions commencer aujourd'hui doivent reposer de même sur des faits indiscutables. Pour être plus clair, je vais prendre l'exemple de l'apprentissage de la respiration. La technique yoga de la respiration a été inventée par l'homme à des fins bien précises. Cette technique peut être excellente, mais elle est discutable. Il existe cependant une respiration qui n'est pas une invention humaine : la *respiration naturelle.* Autant les exercices du yoga peuvent être discutés et remis en question, autant *un* exercice de la respiration n'a pas à être discuté mais seulement accepté : celui qui crée les conditions nécessaires à l'épanouissement de la respiration naturelle. À la question : « Quel exercice de respiration pratiquez-vous? » un maître zen répondra : « Cela fait trente ans que je m'efforce de laisser aller ma respiration sans l'entraver. » Il prend pour repère la respiration que la nature lui a donnée. Un exercice qui irait à l'encontre de cette loi serait discutable, par exemple un exercice vous obligeant à retenir votre souffle. Retenir son souffle peut être important à certaines fins, mais quand il s'agit de rendre à l'être humain son équilibre d'ensemble, un tel exercice devient problématique. C'est pourquoi je voudrais ici ne parler de rien, ne rien proposer, recommander ou faire, qui puisse prêter à ce genre de discussion.

Si dans ces conditions nous nous demandons : quelle est donc cette voie intérieure dont il est question? Voici quelle sera la réponse : il s'agit de la voie qui rend l'homme capable à travers la structure nécessairement plus ou moins figée de la réalité de son moi profane, de sentir en lui-même la présence de l'autre dimension. À partir de cette expérience, il convient de développer

une forme d'être au monde qui le maintienne dans un état de réceptivité vis-à-vis de ce Tout Autre en lui, et lui permette d'affirmer cette présence *dans* le monde, dans *sa* réalité quotidienne. Il devient ainsi une personne. Et nous sommes alors confrontés au devoir de la « voie initiatique ».

Je voudrais préciser le sens de cette expression, qui peut-être est nouvelle pour certains d'entre vous. Il existe une religion de la foi, qui implique l'*obéissance à la foi*, et il existe une religiosité fondée sur des expériences et qui, au bout du compte, est une religiosité de l'*obéissance à l'expérience,* c'est-à-dire du devoir de se conformer aux expériences les plus profondes de l'être humain. Guardini dit un jour : « Nous oublions parfois de nos jours que les concepts religieux fondamentaux, y compris Dieu, ne sont à l'origine que l'interprétation d'*expériences.* » Ainsi nous courons aujourd'hui sans cesse le danger d'imposer à l'homme ces interprétations figées. C'est justement pourquoi nous voulons, au contraire, revenir aux expériences elles-mêmes. Or, chaque fois que l'homme a éprouvé ce sentiment – « Je viens d'éprouver quelque chose de plus fort que tous mes doutes, plus profond, différent de tout ce qui peut m'arriver dans la réalité quotidienne » –, une réflexion s'impose à lui : « C'est ainsi que je devrais être, en contact permanent avec cette autre réalité, de façon à en témoigner tout au long de mes jours. »

Quiconque essaie d'éprouver sans cesse davantage en lui-même ce mystère afin, en partant de ce sentiment, de se transformer, s'engage sur la voie initiatique. *Initiare* signifie *ouvrir la voie du mystère*: il s'agit d'une *voie d'accès* au mystère. L'initié n'est pas un étranger au monde, mais au contraire un homme qui a trouvé cet accès à une nouvelle *réalité de la vie.* Mais cette voie n'est jamais un point d'arrivée. On est toujours en chemin, toujours plus ou moins prêt à vivre telle et telle expérience, de manière que la vie ne dépende plus du respect d'un système de croyances et

de valeurs transmises de l'extérieur, mais au contraire de l'expérience de cette autre dimension, en développant notre faculté d'*éprouver* cette réalité surnaturelle, et en trouvant un mode d'être qui même dans le monde soit en accord avec cette réalité. Aujourd'hui, et c'est là à mon sens un événement considérable de l'Histoire universelle qui se déroule sous nos yeux, l'Occident pour la première fois parvient, non plus seulement dans le cadre restreint de cercles ésotériques mais à travers de nombreux adeptes, à la voie initiatique. Le terme d'« initiation » s'employait jusqu'à présent à propos de cercles restreints, fermés sur eux-mêmes, dans lesquels il avait un sens bien particulier. De tels cercles existent dans le domaine du zen, du tantrisme, du bouddhisme tibétain, de l'hindouisme. Nous connaissons en Europe les rose-croix, les alchimistes, les templiers, les francs-maçons. Ce sont autant de cercles fermés, comprenant un nombre limité d'adeptes, où un maître accomplit des rites d'initiation qui doivent demeurer secrets. Mais à côté de ces cercles réduits, et parfaitement distincte d'eux, existe une voie initiatique à la portée de tous, comme nous le voyons en Orient, où la possibilité de pénétrer dans une autre dimension appartient pour ainsi dire à la conscience vivante du peuple.

Un missionnaire catholique m'a raconté cette histoire : « Même si j'ai gagné à la foi soixante âmes en dix-huit ans, ne me demandez pas pourquoi un enfant dans ce pays devient catholique. Quoi qu'il en soit, il arrive que l'un d'eux devienne vraiment un Chrétien. Malheureusement, quand il s'agit de mourir, il revient à la coutume japonaise! » Je lui demandai alors : « Comment comprenez-vous cette attitude? » Sa réponse fut la suivante : « C'est étrange, mais j'ai le sentiment qu'en naissant ces hommes n'avancent qu'un pied en ce monde, tandis que l'autre repose encore sur l'autre rive, et toute leur vie ils conservent le sentiment presque physique de venir d'ailleurs, comme s'ils ne laissaient pas au fil des jours s'effacer de leur

corps la trace de leur appartenance à une autre patrie. Cette pensée leur reste toujours présente à l'esprit : nous ne sommes ici que de passage. En mourant ils ne font que ramener leur pied en arrière, et revenir à leur position initiale. Et cela n'a rien d'effrayant. » Je me demandai alors si cette attitude était propre au Japon, ou à l'Orient. Mais n'est-ce pas plutôt que nous sommes tous aveugles à ce fait d'appartenir à deux mondes, à cette présence en nous d'un pôle dont l'origine est ailleurs, et dont il suffit de retrouver la conscience pour enlever à notre actuelle réalité de tous les jours son poids obsédant? Car le bouddhisme lui-même ne signifie pas nécessairement fuir le monde, mais plutôt, comme le dit par exemple Govinda : « dépasser le monde ». Le monde et sa réalité perdent alors leur autorité, l'homme s'enracine ailleurs et dans cet ailleurs même devient capable de faire bien meilleure figure en ce monde et de le supporter.

En ce sens, l'exercice spirituel consisterait pour l'homme à apprendre à faire en lui-même l'expérience de l'autre dimension, à repérer et à examiner sérieusement les expériences auxquelles il est destiné et réceptif. Cela signifie le développement de la faculté d'*appréhension* permettant de percevoir cette autre dimension. Encore faut-il maintenir cette ouverture. Pour cela il ne suffit pas de cultiver l'expérience intérieure, il est nécessaire d'arriver par cette pratique – corps et âme mêlés – à un *état corporel* dans lequel ce contact avec l'autre dimension se conserve et s'affirme. Troisième point à élucider : qu'est-ce qui s'interpose entre moi, c'est-à-dire mon moi profane, et cet Être plus profond en moi? Pourquoi ne suis-je pas tout simplement, comme les plantes et les animaux, en contact direct avec cet Être, et ne puis-je y rester? Un acquis spécifique de l'Occident peut de nos jours favoriser l'examen des conditions faisant obstacle à ce contact et les possibilités de le restaurer : les travaux de la psychologie des profondeurs, pour autant que celle-ci, comme l'ancienne médecine et l'ancienne thérapie, ne se

contente pas de remettre en état un être humain ne fonctionnant plus en accord avec le monde, de le rendre à la « santé », pour qu'il proclame : « Me voici de nouveau capable d'agir, je suis en bon état. » Une thérapie visant à restaurer le contact que nous avons perdu avec notre autre réalité ne peut avoir pour premier intérêt de rétablir un bon « fonctionnement » de l'être humain, car il ne s'agirait alors en aucun cas d'un progrès intérieur. Le but d'une telle thérapie est bien davantage de permettre à l'homme de rendre sa liberté à cette réalité au fond de lui. C'est par là que se différencie aujourd'hui une véritable thérapie d'une thérapie superficielle : elle ne se borne pas au fonctionnement, mais s'attache aussi à approfondir notre existence par l'appréhension de notre Être le plus profond et à l'aider dans sa réalisation, c'est-à-dire dans son affirmation au sein de notre vie courante. Dans ce domaine, c'est avant tout à la psychologie de C. G. Jung que nous sommes redevables de connaissances décisives, concernant le blocage entre l'Être et le moi profane.

Mais laissons cette question de côté pour aujourd'hui. Considérons plutôt ces deux devoirs : d'une part cet *approfondissement de notre expérience vécue*, et d'autre part cette nécessité de nous *développer corps et âme*, de façon à garder le contact. Nous voici arrivés à l'exercice pratique, qui n'a rien à voir – vous le devinez déjà – avec une simple disposition intérieure, la pieuse contemplation de nobles et sublimes sagesses, la confrontation abstraite de soi-même avec de saints modèles, mais qui consiste au contraire en un travail très dur, très concret, sur le corps et l'esprit. J'emploie ici le mot *corps* dans ce sens tout à fait nouveau et surprenant au premier abord pour des Européens : il ne s'agit pas du tout du corps *que l'on a*, et qui doit avant tout être sain et en bonne forme, mais du corps *que l'on est*, et dont le premier devoir est de devenir transparent à la réalité supérieure. Nous n'en avons pas encore fini avec ce problème. En effet, à vous qui m'écoutez, je veux poser une question : « Qui donc

en réalité est en train de parler? » J'ai un jour posé cette question devant une grande assemblée de médecins. Leur situation était inconfortable : qui est-ce donc en réalité? Quelle étrange question; cette voix naturellement est quelque chose de corporel, mais *ce qu'elle dit* vient de l'esprit. « J'entends une union d'âme et de corps », dit l'un d'entre eux. Je ne pus que lui répondre : « Cela ne me dit pas *qui* vous entendez. » Enfin quelqu'un eut le courage de dire : « C'est *vous* que j'entends! »

Si les sciences s'occupant de l'être humain commençaient à le considérer avec le même sérieux que nous lui accordons tout naturellement dans notre vie quotidienne, un nouveau chapitre s'ouvrirait dans l'histoire de la connaissance de l'humain. Je n'ai encore jamais croisé sur mon chemin un corps, ni une âme, mais toujours quelqu'un – mais qu'est-ce donc que ce « quelqu'un »? Il ne fait aucun doute qu'il s'expérimente *lui-même* en tant que tel, en tant qu'âme ou en tant que corps. Si *vous* avez peur, c'est bien *vous* qui avez peur, n'est-ce pas? Cette peur, la personne l'exprime de deux façons différentes – du moins dans notre vision éternellement dualiste et séparatrice. D'une manière visible et d'une manière invisible, dans son expérience de soi comme corps et dans son expérience de soi intérieure. Mais si c'est bien l'être humain tout entier qui s'exprime dans ce corps extérieur et dans cette existence intérieure, nous nous trouvons alors sur la voie, par une *réformation*, par une *transformation* de cette manière d'*exister*, de l'homme *dans son intégralité.* Et tel est bien le principe de base de tout exercice pratique, comme vous-mêmes, je l'espère, allez en faire aujourd'hui l'expérience dans votre propre corps.

L'homme en tant que personne *existe* – si on le conçoit comme un être corporel – en une *unité de gestes*, dans lesquels sans cesse il s'exprime et dans le même temps se réalise, atteint son but ou bien le manque. Aussi le travail sur le corps que l'on est diffère-t-il du travail sur le corps que l'on a. Il s'agit du travail sur un être humain et

l'ensemble de ses attitudes. Si quelqu'un revient crispé de ce travail et dit : « Je souffre horriblement des épaules et du dos », on ne peut que lui répliquer : « Cela me paraît très éclairant, de voir comment vous revenez de vos exercices. » Et s'il s'exclame : « Mais il ne s'agit que de mon *épaule* », il faut lui répondre : « Pas du tout, il s'agit de *vous.* » On peut bien sûr pour venir à bout de ces douleurs masser l'épaule, faire une injection d'implétol ou prescrire des bains brûlants. Tout cela est très agréable. Mais qu'un chien menaçant surgisse au coin de la rue, et l'homme de nouveau redresse l'épaule de façon douloureuse, et tout recommence.

Fondamentalement, et pour commencer par cet exemple tout simple, le travail de détente, le travail purement physique sur le corps, se différencie d'une physiothérapie personnelle dans la mesure où l'on fait comprendre au patient qu'il est *lui-même* tendu, et que toute tension dans le corps humain exprime une défiance envers la vie. On est sans cesse sur le qui-vive : contre quoi vais-je devoir me défendre, à quoi vais-je encore devoir m'attaquer... Quand on a compris cela, le travail sur le corps prend tout son sens : permettre à l'homme de passer d'une attitude de constante défiance à une attitude de confiance. Et je n'ai qu'à vous montrer comment s'y prendre pour que vous compreniez qu'il s'agit ici d'un mouvement spécifique, par lequel l'homme trouve un centre de gravité différent de celui qu'il avait auparavant.

Nous voici déjà en plein travail pratique, lequel porte, si nous commençons par cette unité de gestes par lesquels une personne s'exprime et se réalise, sur trois points : d'abord la *tenue*, qui est déterminée par son centre de gravité, ensuite la *tension* et la *détente*, et enfin la *respiration.* Ici nous opérons la jonction avec le zen, où le zazen – à savoir l'assise méditative – joue le rôle essentiel. Je crois qu'aucun exercice, ou presque, n'ouvre à nous autres, Européens, des dimensions réellement nouvelles comme le fait le zazen.

II

LE DÉVELOPPEMENT DE L'HOMME SUR LA VOIE INNÉE EN LUI

Aujourd'hui encore, notre travail sera centré sur la pratique de l'assise méditative. Mais il nous faut ancrer ce travail spirituellement, ce qui suppose un grand pas dans la vie humaine : passer du plan du bon sens et de la personnalité profane épanouie à une autre dimension, qui est en fait une forme plus profonde de la réalité. Cette dimension apparaît comme une aspiration, parfois comme une expérience bouleversante ou comme une mission – si nous avons atteint un stade bien déterminé – qui parfois s'annonce dès la puberté. L'image intérieure de l'homme est fonction de ce stade : c'est l'*idéal intérieur* qui est inscrit en nous comme une voie intérieure. L'idéal d'une fleur ou d'un arbre, par exemple, leur Être essentiel, est une voie innée en eux qui passe par des stades déterminés. Les fleurs passent du germe au bourgeon, puis fleurissent et s'épanouissent avant que leurs pétales tombent et qu'elles atteignent un nouveau stade essentiel, où elles donnent un fruit. C'est alors que la plante est parvenue à maturité.

L'homme aussi grandit dans son enfance, parvient à la floraison, et devient un beau jour ce que nous appelons un homme épanoui, dont les pétales ensuite, pour garder l'image végétale, commencent à tomber. Mais ici se produit un phénomène étrange : quand ces beaux pétales commencent à se flétrir, on dit que ce pauvre homme vieillit. C'est un fait que l'homme, arrivé au

stade où la fleur naturellement s'épanouit intérieurement et accomplit la dernière métamorphose produisant le fruit de sa maturité, peine, lui, à poursuivre son développement. C'est ce stade qui nous occupe ici, mais il ne concerne pas tous les hommes. Pour citer un mot du Christ : « Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus. »

Toute la mystique européenne insiste sans cesse sur le fait que nombreux sont ceux qui ne sont pas appelés. Sainte Thérèse d'Avila s'adresse à ses sœurs : « Vous qui ne comprenez plus ce dont il est question, n'en soyez pas tristes. Ce qui suit n'est pas une partie de plaisir. » Il y a dix-sept siècles, Cassien disait : « On passe d'abord du paganisme à la foi, puis de la foi à la connaissance. » Ce passage de la foi à la connaissance est ce par quoi l'on commence sur la voie de l'exercice. Et c'est ici notre travail. Je suppose que la question de la *voie* est celle qui vous amène ici. Il y a bien des façons d'arriver à cette *voie*; l'important est d'y parvenir. Si vous demandez à un Maître oriental quel est le plus haut degré que l'homme puisse atteindre, il vous répondra : se mettre sur la *voie!* Cela n'est possible que lorsque l'homme n'est pas, ne *peut* plus rester immobile.

Il s'agit dans notre travail de suivre une direction qui nous amène à cette *voie*, sur laquelle ensuite il n'est plus question de s'immobiliser. Arriver signifie dans le contexte de la dimension qui nous intéresse, se familiariser avec un mouvement dans lequel il n'y a pas vraiment d'arrivée mais un progrès continuel.

Quel que soit le niveau d'où l'on part, il est important de se rappeler les phases principales du développement naturel de l'humanité, lorsque nous voulons *en tant* qu'être humain atteindre le stade de la *personne.* Les niveaux d'humanité qui sont ceux de l'être humain depuis toujours, font partie intégrante de ce processus. Notre philosophie de la culture le sait bien : je pense ici à Jean Gebser et à ses niveaux de la conscience humaine, du magique au mythique puis au mental, et

aujourd'hui à la conscience intégrale. Il nous démontre que tous *aussi* nous restons au stade magique et mythique, et qu'il nous faut développer une forme d'humanité où nous n'ayons pas l'illusion d'avoir définitivement dépassé ces stades. Notre psychologie des profondeurs montre tout particulièrement que l'homme ne reste sain que s'il ne s'attache pas aux conceptions figées où l'engage la conscience rationnelle, et qu'il doit au contraire recouvrer le monde des images, des archétypes figurés par la mythologie, qui ne cesse jamais de vivre en nous, et prendre conscience des forces engendrées par l'union avec la vie. Ces forces, que l'on appelle magiques, sont encore présentes en nous. Si nous désirons aujourd'hui pratiquer des exercices spirituels, ce n'est pas pour nous épargner l'effort de recherche sur la voie de notre profondeur essentielle, ni le travail sur nous-mêmes, mais au contraire pour nous ouvrir à ce travail. C'est une grave erreur que de s'imaginer pouvoir suivre la voie de l'exercice sans fournir cet effort : c'est bâtir sur le sable, et tout s'effondre à la première occasion.

Le développement de l'être humain commence avec l'enfance. Lorsque l'on parle de la petite enfance, cela paraît bien loin pour notre intellect. Mais nous pouvons nous mettre à tout moment dans une situation infantile, comme si nous étions encore un enfant. Ce n'est qu'à cette condition que nous parvenons à faire jouer tous les instruments de l'orchestre que notre vie a développé en nous. En tant qu'enfants nous ne faisons encore qu'un avec la vie supérieure. Les scissions entre moi et le monde, moi et les autres, moi et moi-même, ne se sont pas encore durcies. L'enfant vit dans une conscience intégrale, dont il ne se détache que lentement. Il est toujours porté et nourri par la profondeur de l'Être, et inclus dans un processus continu de transformation auquel il ne participe pas consciemment, car la vie s'accomplit encore en lui. Il est inclus dans le Grand Tout. Quand il se met ensuite à développer son petit moi, il vit d'abord dans une atmosphère où la

séparation d'avec l'Être n'est pas encore consommée, où il est encore intégré à la totalité, même si son petit moi commence à percer – et l'*Être* alors l'illumine de bonheur. Dans nos souvenirs imprécis de l'enfance, nous conservons toujours le vague sentiment de quelque chose de merveilleux qui nous portait et nous illuminait, et à travers quoi rayonnait la totalité de l'Être. Beaucoup de gens parlent de leur enfance comme d'une période lumineuse, bien qu'ils soient passés aussi par des heures difficiles. C'est que dans l'intervalle entre le moment où nous sommes unis à l'Être et celui où nous nous en séparons, l'autre dimension peut commencer à résonner et à devenir sensible.

Nous sentons toujours cet Être – ou la vie supérieure – selon trois modes particuliers : tout d'abord une *plénitude*, qui ne doit pas être confondue avec la multiplicité; ensuite un *ordre* mystérieux, qui confère une forme et un sens différents du sens rationnel; enfin une *unité*, englobant et protégeant l'homme qui en prend conscience. Ces trois dimensions – la plénitude, l'ordre et l'unité – sont les aspects de l'Être que l'homme, longtemps après les avoir perdus, retrouve soudain dans une expérience bouleversante. Elles apparaissent à la conscience comme une *force*, un *sens* et un *amour*, qui correspondent aux attributs qu'il accorde à ses dieux. La puissance, la sagesse, la bonté des dieux, sont dans toutes les religions supérieures le reflet d'une projection de l'homme sur un Être surnaturel, dont il peut faire l'expérience en des instants essentiels après avoir percé les différentes couches de son être adulte pour retrouver le sentiment de cet Être, qui l'intégrait et l'abritait pendant son enfance.

En sortant de cette conscience intégrale, l'enfant découvre le *toi*, d'abord dans sa relation avec sa mère, quelque chose à quoi l'on peut s'adresser et qui répond. La conscience de la vie se différencie. Cette première différenciation et articulation du toi et moi, moi et toi, est l'unité originelle où l'homme vit désormais. Mais une autre transformation décisive survient lorsqu'il

commence à demander : « Qu'est-ce que c'est ? » ; « C'est telle et telle chose. » Il se met à constater, à donner des noms, à fixer. C'est aussi l'époque où pour la première fois il dit *moi*. *Moi :* celui que je suis maintenant, que j'étais et que je serai à jamais. À cette consolidation du moi sujet répond un ça objet, et peu à peu l'unité originelle du moi se différencie non plus seulement par rapport au toi, mais aussi par rapport au *ça*, donnant ainsi naissance à un monde qui est une structure d'objets, un système de relations, étranger de ce point de vue aux animaux. C'est un monde autonome face à un moi autonome, qui survit à l'instant et s'oppose à lui.

Ici l'homme commence à se séparer d'une existence tissée par l'expérience personnelle. Il n'est plus confronté à un nous protecteur ni à un toi aimant, qui l'entourent et lui répondent, mais à un *ça* se constituant en une *réalité autonome*, obéissant à ses propres lois. Pour connaître et maîtriser cette réalité, l'homme doit occulter ses propres sentiments et expériences. C'est alors qu'il devient adulte, c'est-à-dire qu'au sortir de l'enfance il va à l'école, où il apprend à connaître des objets ayant de moins en moins de rapport avec ses sentiments. Cet âge scolaire, entre la dixième et la douzième année, est une phase qui a quelque chose de masculin. Durant cette période, le don artistique de l'enfant aspire profondément à s'exprimer et il veut reproduire des objets. L'éducateur devrait alors veiller à préserver, à travers ce désir de reproduction des objets par la conscience rationnelle, le goût pour les images, pour les symboles à forte charge émotionnelle, en somme le potentiel artistique où les sentiments peuvent trouver un espace pour s'épanouir.

La *prise de conscience* essentielle se produit avant tout au moment de la *puberté*, lorsque l'être humain se met à se penser comme homme ou comme femme, non plus comme totalité mais comme partie. Le garçon et la fille se sentent soudain incompréhensiblement incomplets, ils deviennent inquiets devant les boule-

versements de leur être intérieur, notamment sur le plan sexuel. C'est alors qu'ils font l'expérience singulière de l'*éros de la distance*, quand ils voient en face d'eux un jeune homme ou une jeune fille et que soudain ils ont le pressentiment bouleversant du retour à l'un, à la totalité, dans l'union avec l'autre. Les résonances de ce pressentiment plongent l'homme dans une profondeur intérieure à laquelle il n'avait jamais eu accès auparavant. C'est là sa première expérience de l'*Être* essentiel. Pour la première fois, cette dimension qui fait l'objet de notre discussion et de notre travail, entre dans le champ de la conscience. Cette expérience provoque la révolte de l'adolescent devant la froideur objective du monde des adultes, il se vit comme opposé à eux, rêve d'un monde différent, que le mystère de nouveau imprégnerait.

Nous retrouvons dans ces réactions adolescentes la même rébellion contre le monde que celle de l'homme du XXe siècle, lorsqu'il entre en relation avec son Être intérieur, c'est-à-dire avec l'Être divin présent en lui. Les fautes commises à l'égard de l'humanité dont l'homme moderne prend conscience sont identiques aux expériences que fait l'adolescent dans son opposition au monde des adultes.

L'homme moderne soi-disant réaliste prend essentiellement en compte *un* aspect de lui-même. Il n'est jamais question de son individualité, de son unicité. Pour réussir il doit de plus en plus s'adapter, devenir un rouage interchangeable dans un mécanisme conçu rationnellement. Dans ce monde purement économique, soumis aux impératifs d'une planification consciente, il n'y a pas de place pour le surnaturel. Ce ne sont que des sentiments, ce n'est pas réaliste. Notre époque le sait, et nous le savons par notre travail de thérapeute : toute *névrose* est essentiellement à l'origine l'expression d'un blocage au niveau de ce noyau intérieur auquel se heurte l'adolescent. Que ce noyau puisse s'épanouir librement, et il n'y a pas de névrose, pas de souffrance psychique. C'est ce noyau que nous devons développer.

L'erreur serait de supposer que l'on puisse surmonter par des exercices spirituels ce qui s'interpose entre nous-mêmes et notre profondeur essentielle, à savoir ce que la psychologie moderne appelle l'*ombre* : la somme de toutes les impulsions vitales refoulées. Il faut considérer tout ce que nous avons refoulé en ne nous comportant pas conformément à ce que nous aurions voulu dans le tréfonds de notre propre conscience. Tout cela se change en nous en un « alter ego ». Il est important de prendre conscience que même dans notre exercice nous ne pouvons pas faire l'économie de ces aspects refoulés.

L'homme moderne croit pouvoir faire abstraction de son Être personnel, afin d'acquérir cette connaissance objective du monde qui lui permet de le maîtriser méthodiquement. C'est dans sa nature. Mais que cet esprit devienne *prépondérant*, que cette conscience fixatrice, limitatrice, organisatrice, fasse triompher son approche active et agressive du monde, et il y a péril en la demeure : l'*esprit masculin* règne seul au détriment de l'esprit *féminin*.

L'être humain *doit* s'adapter au monde pour ne pas succomber. Mais ce faisant, il devient lui-même un rouage du monde, et là réside le danger. La seule riposte au danger effroyable qui menace l'humanité – l'énergie atomique et son application – est la rencontre avec l'Être surnaturel en nous. Cette affirmation contredit absolument l'esprit qui s'est imposé dans le monde et fait abstraction de toute dimension intérieure, sous le prétexte qu'elle n'est que subjective. Or la vie intérieure est le centre de tout être humain en tant que *sujet*.

Demanderons-nous aux maîtres du *monde* – qui ont beaucoup à faire, personne ne peut le nier – ce qu'est l'homme dans son essence? Ces instances tournées vers le monde extérieur et son organisation ne sont pas compétentes pour comprendre et diriger l'homme en tant que sujet. Au centre de notre vie humaine subjective, quelque chose en nous vit, agit, transforme,

désire, une vie supérieure y est présente sous une forme individuelle : c'est ce qu'avec Maître Eckart nous appelons l'Être.

Les dons subjectifs et objectifs de l'être humain ne doivent pas s'exclure dans leur confrontation mais au contraire s'enrichir mutuellement. La rationalité doit donner de l'espace au non-rationnel, et le sens de la présence en nous du suprarationnel est de rendre le monde de nouveau *transparent* à cette dimension.

Nous nous trouvons ainsi sur le point de dépasser ce monde profane qui nous détruit intérieurement, nous limite et nous emprisonne, et avons désormais le devoir de prendre au sérieux notre dimension intérieure et de lui faire place *dans* le monde.

> Le sens de l'exercice que nous entreprenons ici ensemble est donc de parvenir à un état où *en tant qu'*êtres humains, *dans* le monde, nous soyons et restions capables d'accorder son dû à la dimension surnaturelle en nous. Il ne s'agit pas, bien entendu, de châteaux en Espagne, mais de la *réalité la plus profonde* de l'homme, qui tombe malade s'il ne la prend pas en compte.

Pour cela il n'est besoin que d'un esprit lucide, vraiment réaliste, qui obéisse à la *vérité* de l'*expérience* intérieure. Quand je dis que cette *vérité de l'expérience intérieure* est remise en cause avant tout par les sciences expérimentales, qui remplacent et *doivent* remplacer l'expérience humaine intérieure par une dimension mesurable, je voudrais que vous sachiez que personne n'honore plus que moi les acquis de la science. Ce n'est que lorsqu'elle se pose comme *absolue* qu'elle devient dangereuse, ce qui est du reste aussi le cas quand l'autre pôle en l'homme se pose comme absolu. Car il ne lui reste plus alors qu'à se détacher peu à peu du monde, à dénouer tous les fils du voile diabolique que la rationalité a tissé entre lui et la réa-

lité. C'est là une conception du monde vraiment orientale. Mais nous sommes et restons des Européens!

Nous ne trouverons notre voie qu'en tant qu'Occidentaux, pour qui l'homme existe *dans* le monde. Nous pensons pas qu'il faille dépasser la rationalité dans le sens d'une exclusion; il faut au contraire l'*inclure* dans un ensemble plus vaste. Nous ne pensons pas que notre centre essentiel soit l'expression d'un être dans lequel nous devions *disparaître*, nous voulons au contraire y découvrir une source qui fertilisera le monde, de sorte qu'il deviendra lui-même *témoin de cette autre dimension.* Nous nous trouvons ainsi confrontés, et c'est inévitable, à la question de l'exercice qui nous concerne ici et qui nous vient d'Orient.

Notre cercle est né sous l'influence du père Lassalle, un père jésuite qui s'est soumis depuis des décennies à l'autorité d'un maître zen, et qui a appris beaucoup sur la voie de l'illumination du zazen (l'assise méditative) exercice de base du bouddhisme zen. Il nous montre ainsi que le bouddhisme zen touche à une réalité que l'Occident a négligée impardonnablement : la possibilité par l'exercice de favoriser le développement intérieur auquel sont appelés non pas tous, mais beaucoup *plus* d'hommes qu'on ne le croit, notamment dans le domaine religieux. Ce n'est pas un hasard si c'est justement l'ordre des Jésuites qui s'est occupé tout particulièrement de ces questions. Nous devons au père Lassalle, au père Reggendorf, au père Dumoulin d'avoir ouvert notre espace chrétien limité à des dimensions plus vastes. Dumoulin dit dans son grand livre sur la mystique zen : « Il s'agit ici d'un développement humainement possible afin de parvenir aux profondeurs et de faire jaillir les sources qui peuvent rendre vie à une foi desséchée. »

Aujourd'hui, même certains dignitaires des Églises chrétiennes ont conscience qu'il n'y a qu'un moyen de revivifier une foi traditionnelle sclérosée sous l'influence de la rationalité : c'est la voie de ces expériences où nous entrons parfois de façon bouleversante en contact avec le Tout Autre.

La différence entre l'Orient et l'Occident est toujours la même : l'Orient voit dans toute forme individuelle – toute forme profane – une atteinte à l'Être universel, et pour lui l'esprit en l'homme qui fixe les objets et bâtit un monde rationnel maîtrisable, ne fait que tisser le voile qui s'interpose entre nous et l'Être essentiel. On ne peut donner tort à l'Orient sur ce point.

Les maîtres spirituels de l'Occident ont fait comme si le monde de l'intellect humain était le monde véritable, et comme si tout ce qui le dépasse, la réalité de la foi, l'Autre, relevait de la religion institutionnalisée et ne concernait pas l'homme ordinaire. L'Orient au contraire nous rappelle qu'il ne s'agit pas là d'un mystère qui ne nous concerne pas, mais bien de la réalité essentielle, dont *nous pouvons faire l'expérience.* La percée vers *cette* réalité est une *mission humaine*, et pas seulement orientale. Mais l'Occident et l'Orient divergent dans leur perception de cette mission : pour l'Orient toute notre vie se déroule dans une réalité illusoire, qui doit disparaître pour laisser place à la réalité ultime. Ce n'est que du vide absolu que peut surgir la plénitude, occultée par la multiplicité du réel déployé par l'intellect. L'individualité humaine elle-même n'est qu'un mode particulier d'apparition du Soi universel, de l'Atman. Mais pour qu'une expérience soit réelle, il faut qu'elle soit *exempte* de toute empreinte individuelle. L'Occident lui aussi est en mesure de percer le voile de l'illusion et d'éprouver l'Un universel. Cependant, ce n'est pas pour rester à ce stade, mais pour *partir* de cette expérience et en faire la *source* de retrouvailles avec le monde, qui prend, une fois que nous l'avons *éprouvé* selon cette dimension nouvelle, une autre signification et un autre sens au sein même de la vie quotidienne.

Nous apercevons un *arc-en-ciel* devant nous et pouvons l'admirer. En fait ce n'est que le soleil vu à travers le prisme de nous-mêmes et des gouttes de pluie. Il n'existe donc pas? Ma réponse est que l'arc-en-ciel est fait pour notre condition humaine, il est ce que nous

trouvons en face de nous. N'affirmons pas qu'il s'agit d'une illusion d'optique, mais d'une occasion de faire l'expérience du soleil à travers l'arc-en-ciel. Nous voyons ainsi qu'en considérant dans le monde une construction de la rationalité qui nous fait face sous sa forme propre, nous ne nous retrouvons pas devant un néant par rapport à l'Être universel, mais devant le champ d'apparition de cet Être dont nous faisons l'expérience.

Nous pouvons considérer notre vie dans le monde, nos proches, nos occupations quotidiennes, comme une activité relevant strictement de ce monde ou, au contraire, apprendre à l'accomplir, la vivre, la développer comme une manifestation du Tout Autre, et à la rendre toujours plus transparente à cette autre dimension. Tel est le sens de notre travail, par lequel l'homme doit s'ouvrir à cette dimension profonde, à son centre essentiel. Nous avons, nous aussi, conscience que la réalité qui nous entoure doit être mise en rapport avec le noyau central; ce n'est pas un privilège de l'Orient.

Orient et Occident se différencient l'un de l'autre comme l'expiration se différencie de l'inspiration. On ne peut à la fois expirer et inspirer. Mais en *respirant*, nous *oscillons* entre ces deux pôles. Nous ne pouvons inspirer sans avoir expiré, et *vice versa*. C'est finalement une question d'*accent*. On peut dire en ce sens que l'accent est mis chez *nous* sur le yang – la forme – et en *Orient* sur le yin – l'abolition de la forme.

Nous n'arriverons à l'exercice lui-même que si nous reconnaissons dans ce mouvement de transformation le sens de toute méditation digne de ce nom : c'est-à-dire affranchir l'homme de sa conscience quotidienne et l'élever à un autre niveau. Il s'agit toujours pour nous de trouver le chemin de ce mouvement, où ce qui est retourne à l'unité primordiale pour reprendre une forme nouvelle.

III

LA MÉDITATION, VOIE DE L'INTÉRIORISATION DE L'HOMME

Seule l'expérience d'une *détresse*, d'un profond sentiment d'insatisfaction, peut nous mettre sur la voie de l'exercice. Un simple intérêt intellectuel n'y saurait suffire, car alors le plus souvent la force de persévérer fait rapidement défaut. Si nous nous disons : « Je ne peux plus vivre ainsi, quelque chose en moi essaie désespérément de surgir au grand jour, je me trouve malheureux, incomplet, je sens en moi une dimension centrale plus profonde », il est temps de se mettre sur la voie de l'exercice, qui peu à peu libérera ce qui est refoulé et figé en nous, et rendra à la lumière du jour ce pays perdu dans les profondeurs de l'inconscient où nous atteignons une autre dimension.

Ce sentiment de manque remonte parfois à une circonstance bien précise de la vie. Je me souviens d'un industriel qui avait conquis un rang très important dans une grande entreprise, et qui fut chargé un jour de mener à bien, sous sa seule responsabilité, une réorganisation générale. Cette situation le plongea dans un état d'angoisse qui devint insoutenable. Il ne pouvait se supporter lui-même : il n'avait pas développé en lui cette « autre chose ». Lors de notre entretien, il me dit : « Je sais exactement le moment où j'ai trahi mon âme, et me suis moi-même privé de ce soutien intérieur qui maintenant me manque et provoque cette angoisse. C'est arrivé quand j'ai cessé d'être un promeneur soli-

taire pour entrer dans une société sportive dont le prestige convenait mieux à ma carrière, et où cette dimension dans laquelle jusqu'alors j'avais vécu soudain me fit défaut. » Cela ne veut pas dire que tous les membres de sociétés sportives vendent leur âme, mais dans son cas c'est ainsi qu'il l'a ressenti.

Réfléchissons un peu sur cet exemple. Nous courons tous le danger d'échanger, pour une raison ou pour une autre, des promenades où nous sommes en contact avec l'autre dimension pour une société sportive. La question est alors de revenir à ces promenades, c'est-à-dire non plus poursuivre un but précis dans le monde, mais de nouveau être en harmonie avec nous-mêmes, rester en contact avec notre profondeur intérieure où l'Essentiel se manifeste.

Nous constatons ainsi que seule une détresse intérieure justifie l'exercice, et non une quelconque curiosité anthropologique à propos de la méditation orientale. Cela n'a pas plus de sens que le désir d'y trouver un repos. La méditation est radicalement différente de ce *training* autogène, que beaucoup de gens de nos jours utilisent comme un simple moyen de détente leur permettant de supporter les tensions de la journée sans tomber malade. S'il ne s'agit ainsi que de persévérer dans nos attitudes fautives sans en souffrir, c'est une invention du diable. Tout cela, du point de vue du développement intérieur de l'être humain, est sans *valeur*.

Ceux qui recherchent des expériences extraordinaires font eux aussi fausse route. L'expérience du contact avec l'autre dimension peut être extraordinaire mais aussi effrayante, car on touche alors à des profondeurs inconnues. Cependant l'important *n'est pas* l'*expérience*, mais la *transformation* qui nous permet de laisser agir en nous de plus en plus librement cette autre dimension.

Le contact avec le Tout Autre présente encore un autre aspect. L'homme, depuis toujours, se le représente comme l'accès à une *puissance* supérieure. Cha-

cun de nous a un jour été séduit par l'idée de la puissance magique. Presque tous les adolescents ont suivi quelqu'un en fixant sa nuque, pour savoir s'il sentira qu'on le fixe, ou peut-être même se retournera. Ils sont aussi attirés par la voyance, intrigués par le chien qui peut entendre quelqu'un qui passe devant la maison – par toutes les facultés surnaturelles qui existent. Mais ce serait une confusion grossière que d'identifier le développement de facultés de ce genre avec la voie intérieure : ce sont deux choses qui n'ont rien à voir. Au contraire, la recherche de ces facultés est un obstacle à cette voie de l'exercice. Inversement, si vous vous engagez sur cette voie, vous finirez au bout d'un certain temps par accomplir des choses qui, vues de l'extérieur, peuvent paraître étranges, voire prodigieuses. Mais ce n'est pas une fin en soi, et mieux vaut garder ces choses secrètes. Seule est légitime l'ouverture à la part surnaturelle de notre être, qui voudrait en nous et à travers nous se manifester dans le monde, et ce dans le sens d'une action lucide, et non en levant les yeux au ciel. Il faut savoir parler de l'Être comme d'un fruit ou mieux vaut abandonner. Il s'agit de quelque chose de dur, de prosaïque, qui a une part d'obscurité autant que de lumière. Celui qui entre dans le monde de l'Être a affaire à des démons aussi bien qu'à des anges, à moins qu'il ne se réfugie à nouveau dans de rassurantes illusions.

Les dieux ont voulu que l'on ne puisse être vertueux sans effort – ni s'unir à l'autre dimension sans mourir. Il s'agit non pas de tuer le moi mais de le repousser, et même dans une certaine mesure de l'éliminer. Il faut que dépérisse ce moi qui ne cesse de combattre dans le monde pour acquérir des positions, théoriques aussi bien que pratiques. Ces prises de position, il les fige et les défend car elles sont la garantie de son bonheur : l'enjeu est pour lui de conquérir une opinion assurée. Nous savons tous comment nous partons en guerre dès que quelqu'un remet en question une opinion que nous défendons. Mais par un phénomène singulier, c'est précisément *à ce moment* que les contacts les plus boulever-

sants avec l'Être peuvent se produire, lorsque l'être humain, acculé à la limite de sa sagesse et de sa puissance, se sent anéanti – en tant qu'être vivant, car la mort le menace; en tant qu'être pensant, car il ne voit plus de sens à sa vie; en tant qu'être social, car il se sent rejeté dans la solitude. Ces formes d'anéantissement de la personnalité de l'homme ordinaire précèdent toujours l'expérience de la percée de l'autre dimension, qui le libère de son angoisse dans le monde, mais en même temps le charge d'une nouvelle mission, donnant naissance en lui à une nouvelle forme de conscience.

C'est dans cet esprit que nous devons entreprendre les exercices, non pas dans l'attente de résultats, mais dans la confiance en une voix en nous qui ne se laisse pas abuser par les rires du monde, et est décidée à se soumettre au Tout Autre dans toutes les circonstances de la vie.

Je voudrais vous rendre plus sensible cette forme d'attachement à un Être qui nous est supérieur, par un exemple qui nous vient d'Orient. Le théâtre est une des formes d'art où cette autre dimension se manifeste à nous en Orient, que ce soit dans le kabuki ou dans le nô. Le danseur de nô passe par une école qui brise en lui l'être humain naturel. Il doit commencer par apprendre à marcher le long d'une ligne comme s'il était en équilibre sur un fil, sans chanceler – c'est un travail de longue haleine. Il s'agit là encore d'exercices où l'homme détruit son moi, en répétant mille fois une même action jusqu'à ce que le moi n'y joue plus aucun rôle. À quelle fin? C'est qu'alors le Tout Autre peut luire à travers la brèche. Seul celui qui a pratiqué ces choses peut savoir ce qui ici est en jeu.

Pour revenir au nô, les acteurs jouent masqués et vêtus de lourds brocarts, et tous leurs mouvements sont solennels. L'acteur s'avance lentement sur le « chemin fleuri [1] » derrière la scène. À un moment de la

1. « Le chemin fleuri » *(hanamichi)* : partie de la scène qui s'avance, en étroit podium, jusqu'au fond de la salle du théâtre kabuki. *(N.d.T.)*

pièce il se penche sur une fontaine, représentée par un simple fût. Un jour à la fin d'une pièce le Prince régent, qui assistait au spectacle, fait appeler l'acteur dans sa loge afin de le féliciter pour cette représentation extraordinaire : « Sans fautes. » Le maître s'incline : « Absolument sans fautes, Altesse? » « Eh bien, maître, puisque vous le demandez : au moment où vous étiez penché sur la fontaine, quelque chose s'est produit. » « Mais oui, car il y avait là une feuille qui n'était pas à sa place. » Pendant une fraction de seconde le maître était sorti de l'état où il n'existe plus ni moi ni objet et où une autre dimension agit en lui et à travers lui, simplement parce qu'il s'était demandé ce qu'était cette feuille. Le spectateur, qui lui aussi était plongé dans cette dimension, l'avait senti aussitôt : c'était une rupture! Voilà ce que signifie la présence d'une autre dimension dans une action! Toujours dans cette tradition, le grand Kikugoro, qui joue depuis cinquante ans les dix mêmes pièces, se prépare chaque jour plusieurs heures durant devant son miroir, pour incarner au plus haut point ce qu'il jouera, l'irradier pour ainsi dire. Le moment le plus important d'une pièce était peut-être celui où le maître, qui jouait le rôle d'un prince devant passer par effraction la frontière grâce à l'aide de ses fidèles, restait assis le dos tourné au public. De cette simple attitude émanait une signification essentielle – c'était très impressionnant.

Il s'agit pour nous d'éprouver et de réaliser ce Tout Autre dans notre vie quotidienne. Comme le dit Novalis : « Tout visible est un invisible élevé à l'état de mystère. » Prendre contact avec cet invisible qui donne au visible un sens plus profond dans l'exercice, où un progrès ne signifie pas une capacité accrue mais une avancée sur la voie intérieure – c'est là le sens de l'exercice. Et nous devons le pratiquer dans le monde, mais surtout en nous-mêmes.

Cet *exercice* est toujours entravé par le moi qui veut bien faire, qui se fait des reproches, qui a peur d'échouer. Même après des années d'exercice on

commet les mêmes erreurs, bien que l'on ait accédé à un autre plan.

Le signe de la *maturation* est le suivant : le temps que l'on met à s'apercevoir de ses fautes devient peu à peu plus court. Il faut toujours rester dans un processus de transformation. Le passage qui nous occupe a pour condition aussi de renoncer au primat exclusif de la réalité que nous pouvons concevoir rationnellement et maîtriser techniquement, et qui s'oppose au *monde intérieur du sujet.*

Cela ne doit pas prêter à confusion. Les savants et les ingénieurs ne sont pas des malheureux uniquement tournés vers le monde, tandis que les autres pourraient avec bonheur se tourner vers l'intérieur. Un savant reste avant tout un être humain et, bien plus, est stimulé dans son travail par un instant qui n'a rien de rationnel. Tous les grands représentants de la physique, des mathématiques ou des sciences naturelles partent d'une impulsion *non* rationnelle. Un savant n'est pas intéressé par la machine dont il va permettre la production, mais par l'instant extraordinaire où ses calculs sont vérifiés et fonctionnent réellement. Mais toutes les situations de la vie, que l'on soit physicien, technicien ou ingénieur, nous permettent de nous affirmer en tant qu'*être humain.* Dans la perception que nous avons de notre tâche dans le monde, et selon que nous sommes en contact avec notre Être, nous pouvons exprimer dans ce que nous faisons la qualité de notre vie intérieure subjective. Comme le dit la maxime : toute situation est la meilleure des occasions de progresser sur la voie. Par exemple, quelqu'un qui maîtrise parfaitement la dactylographie et fait encore des fautes de frappe, manifeste qu'il veut agir au lieu d'accueillir l'action : il est nerveux, inquiet, et les fautes se produisent *en lui.*

La perfection d'une action correspond au moment où on ne la fait plus, mais où elle se fait d'elle-même. Ainsi l'archer ne décide pas volontairement de l'instant où la flèche se libère de la corde tendue. Cela va de soi.

Tout entraînement à une tâche quotidienne, que l'on domine techniquement et que l'on met au service de la voie intérieure, *est un exercice.* Il suffit de regarder l'attitude d'ouvriers à leurs machines pour voir tout de suite ceux qui sont accordés « en eux-mêmes », au rythme de leur être intérieur. On voit si leurs gestes sont coordonnés à leur respiration. Un ouvrier qui est « en soi-même » se fatigue moins vite et commet moins d'erreurs. Ce n'est qu'en *accueillant* notre tâche au lieu de vouloir la *faire*, qu'elle peut s'accomplir sans problème. Et c'est précisément un tel geste, plein de confiance en ce qui va suivre, libéré des craintes du moi qui veut tout faire et tout prévoir, qui est à la base de tous les exercices que nous pratiquons ici.

Concrètement, ces exercices tournent autour de trois aspects : la respiration, le système de tension et de détente, et la tenue générale de l'être humain. C'est dans ces aspects que l'homme apparaît en tant que personne. Vous allez peut-être me dire : « Ce ne sont pourtant que des processus physiques. » Il est bien regrettable que les Occidentaux ne voient plus dans la *respiration* que la prise et la restitution d'air, et non le mouvement fondamental de l'être humain, cet accueil et ce don de soi qui vont bien au-delà d'une simple inspiration et expiration physiques. Ce processus physiologique n'est que l'aspect corporel de la respiration. En inspirant nous sommes emportés par un souffle venu d'un espace silencieux, secret, invisible, et où nous réalisons une forme qu'ensuite nous devons de nouveau abandonner en expirant. C'est le mouvement du yin et du yang, l'éternel mouvement de la transformation. Voilà ce que signifie la respiration dans notre travail.

Ce phénomène d'interaction entre l'expiration et l'inspiration se retrouve dans la « tenue » de l'homme, dans sa manière d'être là. Dans sa façon de se tenir debout, d'être assis, de marcher, il se peut qu'il témoigne essentiellement de son moi : il oscille, du point de vue de la tension, entre la crispation et le relâchement, au lieu d'être dans une unité harmonieuse de

tension et de relâche. Cette tension n'est pas uniquement affaire de contraction musculaire, même si elle l'est *aussi* du point de vue physique. Elle dépend autant de la manière dont les muscles sont tendus, que de celle dont *vous* êtes tendus dans vos muscles. Si, par exemple, votre cage thoracique est contractée vers le haut, c'est que *vous* êtes contractés. C'est toute la différence entre un regard clinique et un regard personnel sur ces phénomènes. Le psychothérapeute distingue entre le corps que l'on *a* et le corps que l'on *est*, qui est notre manière d'apparaître visiblement dans le monde. Ce corps que l'on est doit être transparent à la transcendance immanente en nous.

Pour un médecin traditionnel, le corps est une chose. Je le constate à chaque fois que je vois des gens effectuer des massages sans savoir apparemment que le geste du masseur doit être en harmonie avec la respiration. L'*être humain* dans son intégrité obéit au rythme de l'expiration et de l'inspiration. Si vous vous occupez d'un *être humain*, au lieu de vous contenter de masser un corps, vous vous adapterez automatiquement à ce rythme. Pour le cas du massage c'est essentiel, car dans l'inspiration la musculature se tend, et dans l'expiration elle se détend et devient donc moins dure.

Une tension physique est en termes personnels la crispation d'un homme sur le qui-vive. Au contraire, la *détente* est toujours l'expression d'une confiance.

Une fois établi que dans notre attitude physique nous exprimons notre défiance ou notre ouverture à la vie, vous comprendrez que nous devons corriger de façon responsable cette attitude, et pour cela adopter une forme de conscience particulière : la *conscience du corps*. Cette conscience présente trois aspects : le premier est orienté vers la *santé*, le second vers la *beauté*, et le troisième vers la *transparence*, qui est la transparence à l'autre dimension dont nous avons déjà parlé. Ce n'est pas seulement l'âme, c'est l'*homme tout entier*, et donc aussi dans son corps, qui doit être transparent au Tout Autre.

Qu'est-ce qui s'*oppose* à cette transparence? Tous les durcissements qui contrarient le cours naturel de la respiration. Une maladie est toujours le signe d'un blocage de la circulation. Dans la transparence au contraire, nous nous laissons aller au flux de la transformation. Nous ne devons pas nous interposer, avec notre petit moi qui veut agir, fixer, contrôler. Dans notre exercice pratique nous devons nous *laisser* aller dans le bas du corps, de façon à être délassés en haut et à développer notre sentiment d'une nouvelle forme qui naît tout naturellement de cet ancrage dans le bassin.

Quant au *training* autogène, il diffère de la méditation en ceci : le *training* autogène a en vue le corps que l'on *a*, au sens clinique, et non l'homme intégral. L'idée fondamentale de l'alternance de la détente et la reprise de l'attitude volontaire ne prend pas en compte le fait qu'une détente, si elle est juste, engendre d'elle-même une tension juste.

Le sens de la détente est la tension juste. Le sens de l'expiration est de préparer tout naturellement l'inspiration. C'est alors qu'on est tendu de façon naturelle, et que l'on peut passer la journée sans problèmes. Pour cela il faut d'abord faire passer le centre de gravité de la zone supérieure au bassin, au *hara*. Au début de l'expiration, laissez-*vous* aller dans les épaules. L'important est alors que vous vous laissiez descendre jusque dans votre bassin, sans peur, en vous libérant de l'oppression du petit moi ambitieux et anxieux, et que vous atteigniez cet espace du yin.

Dans la mesure où l'on est sur la *voie*, on ne s'intéresse pas à l'exercice pour s'affirmer davantage dans le monde, mais pour se libérer de ce moi qui s'oppose à la transcendance et saisir la chance de s'ouvrir au Tout Autre.

Il faut se rendre maître du moi pour pouvoir être maître de soi.

IV

LE TRAVAIL PERSONNEL SUR LA VOIE INITIATIQUE

Vous savez que nos rencontres ont pour objectif la pratique plus que la théorie de l'assise méditative. Il ne s'agit pas pour moi de faire précéder cette pratique de toute une théorie, mais de l'inscrire dans un cadre général. Comme notre cercle s'enrichit chaque jour de nouveaux arrivants, je suis obligé à chaque fois de me répéter un peu. Pour consoler ceux qui ainsi réentendent les mêmes choses, voici un souvenir du Japon. Après un an et demi d'apprentissage solitaire, j'avais été jugé digne de me joindre aux autres élèves pour un entraînement sur une cible située à trois mètres de distance. J'eus alors la surprise de voir mon maître s'adresser à des élèves qui travaillaient avec lui depuis dix ou quinze ans avec les mêmes remarques critiques qu'à moi-même : « Ne regardez pas la cible ! » (je me demandais comment on pouvait viser sans regarder ?) ou « Comment vous tenez-vous donc ? Dites-vous que vous êtes un fauve ! »

Après les cours, un des élèves vint à moi et me dit : « Vous devez être surpris de le voir nous faire les mêmes remarques qu'aux débutants. Mais telle est la spirale de la vie, qui trace toujours les mêmes cercles mais à chaque fois à un niveau différent. La même critique ou le même conseil se retrouvent dans un terrain différent, un nouveau contexte. À un niveau plus élevé, ils acquerront encore une nouvelle signification. »

Ainsi me semble-t-il, si je répète toujours les mêmes

choses en introduction, au fur et à mesure que vous progressez dans ces cours ou dans votre propre pratique, elles prennent elles-mêmes une signification toujours nouvelle.

Comme je le disais, il s'agit ici avant tout de la *pratique de la méditation,* et plus précisément d'une certaine technique de la méditation, en tant que voie de la *transformation intérieure.*

> La méditation est donc un travail sur soi-même, par lequel l'homme se met dans un certain état où il ne *fait* pas quelque chose, mais où quelque chose lui *arrive.*

Même si toute méditation commence par la concentration, la méditation elle-même ne commence qu'après ce travail de concentration; l'homme ayant concentré son être, quelque chose peut enfin lui arriver. La méditation, qui vient du latin *meditari,* et non *meditare,* signifie effectivement: *être transporté* au centre de soi-même, non pas *se transporter* soi-même au centre. Mais dans quel but? Que signifie en fait: être transporté au centre? Il nous faut réfléchir à ce que cela veut dire, et à cette fin il peut être utile de confronter la notion de *travail sur la voie intérieure* à celle de *thérapie.*

Il y a encore peu de temps, on se rendait chez un psychothérapeute comme chez n'importe quel médecin. Tout part en effet d'une sensation de manque, de souffrance ou d'inaptitude à vivre du malade. Or au cours de la longue étude des souffrances humaines, on s'est aperçu que beaucoup de maladies ont des causes non pas organiques ni physiques, mais purement psychiques. Ainsi est née la psychothérapie, procédant elle-même de la psychiatrie. Alors que le psychiatre cherche des causes physiques à une souffrance morale, le psychothérapeute cherche les causes psychiques de cette souffrance – comme une dépression, une difficulté de communication, une angoisse –, s'attache à

cette souffrance elle-même et tente d'en délivrer le patient en le confrontant aux causes de son malaise. En revivant ainsi consciemment l'histoire de sa souffrance, le malade peut sortir de son état d'angoisse et reprendre sa place dans le monde.

C'est en suivant cette voie d'exploration des couches les plus profondes de l'âme que l'on a découvert qu'on ne pouvait s'en tenir aux seules causes psychiques proprement dites – comme un traumatisme durant l'enfance, un père trop fort qui a inhibé l'enfant, ou au contraire une mère trop faible qui ne l'a pas rendu capable d'affronter les difficultés de la vie, ou bien encore les refoulements sexuels, particulièrement mis en valeur par Freud. Au-delà de ces traumatismes, la défaillance du malade peut avoir une cause beaucoup plus profonde, à savoir ce qu'on peut appeler l'aliénation de l'*homo religiosus*. Il existe au fond de l'homme une dimension qui, lorsqu'il en est dépossédé sous l'influence de sa famille, de son milieu ou de ses expériences, est à l'origine d'une maladie plus profonde que de simples troubles psychiques. Sa souffrance commence quand l'homme est dépossédé de sa vocation originelle : s'unir au divin ou du moins vivre sa vie comme un témoignage du divin. Les racines du sentiment religieux peuvent également se dessécher ou être arrachées d'un enfant, lorsque la famille est trop religieuse dans le mauvais sens du terme : l'idolâtrie ou le formalisme finissent par le dégoûter du divin.

Cependant, à ce sujet, je me souviens du mot d'un vieux jésuite : « Ces derniers temps je vois de plus en plus de gens venir à moi et me dire, bouleversés : " Mon père, j'ai le sentiment de perdre la foi. " C'est alors que je sais, ajouta-t-il avec un sourire, qu'ils sont sur le point de découvrir leur foi véritable. »

Il peut donc y avoir des racines beaucoup plus profondes à un malaise de l'homme dans le monde que les causes psychiques habituellement reconnues. Aucune école n'a pris en compte ce phénomène mieux que celle de C.G. Jung. C'est lui en effet qui découvrit qu'il

existe, en relation avec certaines images archétypales apparaissant principalement dans les rêves, une expérience singulière, celle d'une dimension, d'une qualité propre au surnaturel. Cette qualité, il lui donna le nom de *numineux.* L'être humain peut se sentir touché par quelque chose, qu'il nomme le numineux, par une qualité au-delà du bien et du mal, de la lumière et des ténèbres, et dans laquelle se manifeste une dimension intérieure profonde, expression d'une autre réalité que celle de notre monde quotidien.

Grâce à la psychologie de C.G. Jung la thérapie vit s'ouvrir à elle de nouveaux horizons, au point que l'on distingue aujourd'hui une « petite thérapie », qui a pour but de rendre l'homme apte à son existence quotidienne dans le monde, d'une autre façon de considérer l'humain dont le but n'est pas d'*abord* cette existence quotidienne mais plutôt une prise de conscience plus profonde de *soi-même.* La réalisation de soi-même – en tant que réalisation du moi véritable – est le but réel de ce travail thérapeutique. S'il aboutit, l'homme peut également à la longue retrouver son aptitude à exister dans le monde, mais ce n'est pour ainsi dire qu'un aspect secondaire. En réalité, ce travail n'est pas un progrès constant mais plutôt une suite de crises et de revers, de sorte que souvent au début de la thérapie le patient devient encore plus inapte à l'existence quotidienne, dans la mesure où il ose laisser s'effondrer la façade derrière laquelle il s'abritait et se regarder enfin lui-même en face.

La réalisation du *moi véritable,* objet de toute la thérapie jungienne, sous-entend la totalité potentielle de l'homme ayant renoncé à lui-même.

Cette totalité, et c'est le point décisif, recouvre deux notions : le *moi profane,* c'est-à-dire le moi tourné vers le monde, conditionné par lui et cherchant à le maîtriser, et ce pôle que j'appelle l'*Être,* dans lequel le surnaturel, la vie divine, tend à s'incarner et se révéler au monde.

Tout notre travail de méditation repose sur cette

constatation. S'agit-il là encore de thérapie? Je crois que l'on ne peut pas dissocier la notion de thérapie de l'intention du thérapeute, qui est de guérir le malade. Tel est *aussi* le but des thérapeutes jungiens, bien qu'ils voient les racines de la souffrance moins dans une angoisse, un désespoir ou une difficulté de communication du *moi profane,* que dans cet *Être plus profond* qui souffre de la domination du *moi.* Que l'on parvienne à rétablir le contact de l'homme souffrant avec son être, de sorte qu'en percevant pour ainsi dire son noyau central il devienne pleinement *lui-même,* et cet homme retrouvera du même coup son aptitude de survie dans le monde. Mais il développera une existence nouvelle, un sentiment de la vie différent de celui qui l'attachait exclusivement à sa réussite dans le monde : sa guérison sera vraiment une salvation.

Si nous prenons cette constatation au sérieux, il est clair qu'il ne s'agit pas là d'abord du moi libéré de ses souffrances, mais bien du Dieu présent *en nous* et entravé pour ainsi dire par nous-mêmes.

Le *sens de notre travail* est de faire accéder l'homme à une forme d'être où il devienne capable de sentir en lui-même la présence de l'Être surnaturel, et de manifester cette présence dans son activité quotidienne. De ce point de vue, ce travail dépasse les frontières de la thérapie proprement dite, et devient une véritable initiation de l'âme au service d'un maître nouveau, qui n'est ni le « moi » de l'homme axé sur le monde ni même le « soi ». L'homme doit se libérer de ses entraves, afin de pouvoir *témoigner* d'une autre dimension *dans le monde.* Au bout du compte, l'orientation fondamentale de notre travail sera cette prise de contact avec l'autre dimension, afin de parvenir à un état où ce contact avec l'Être surnaturel ne sera pas une simple illumination d'un instant mais pourra durer et se manifester dans l'existence quotidienne. C'est ici que l'on peut parler de *voie initiatique.*

Notre époque est le témoin d'un événement majeur : pour la première fois dans l'histoire de l'humanité

l'homme occidental est parvenu à un niveau de maturité où il peut faire l'expérience du Tout Autre, et accepter cette expérience comme une vérité. Désormais il doit d'une part cultiver systématiquement cette grâce qui le met en contact avec l'autre dimension pour qu'elle devienne un état permanent, d'autre part créer les conditions dans lesquelles cette *grâce* a le plus de chances de se manifester. Certes l'homme ne peut jamais forcer les apparitions de l'Esprit saint. Mais il peut prendre conscience des comportements qui s'opposent aux manifestations de l'Esprit, et travailler à réformer les aspects de son attitude intérieure. Il peut apprendre à reconnaître certaines expériences et à les prendre en considération dans sa vie. Ici, malgré les apparences, nous retrouvons une grande tradition chrétienne.

Le christianisme est une religion fondée sur la *foi*. Mais la foi vivante tire sa force, même si l'Église met peu cet aspect en valeur, d'expériences du divin qui dépassent les limites naturelles de la conscience et ont des racines transcendentales. Et ces expériences échoient aussi bien à des gens qui n'ont jamais entendu parler de Dieu ou du Christ. Lorsque la foi s'affaiblit ou disparaît, ces expériences spirituelles où le Tout Autre se fait sentir et reconnaître peuvent permettre de rouvrir les portes condamnées de la foi. Je retire cette conviction de mes contacts avec mes nombreux amis prêtres catholiques ou protestants.

Lorsque l'homme non seulement croit, mais *éprouve et sait* là où d'autres ne font que croire, il a reconnu et retrouvé sa foi.

Relisez donc sainte Thérèse ou saint Jean de la Croix, vous verrez clairement que dans notre propre tradition chrétienne on distingue les exercices destinés à ceux qui n'ont d'autre regard sur le monde que celui de leur moi naturel de ceux convenant à des esprits appelés à un niveau supérieur. Ayant atteint un certain stade de développement où le monde des pensées et des images agit avec plus de force, ils sont sensibles à

des expériences qui les élèvent à un niveau qui du point de vue du moi n'est que néant, mais qui pour l'Être est la plénitude absolue. « Prenez garde cependant, dit sainte Thérèse d'Avila à ses sœurs, vous qui arrivez au niveau supérieur, faites attention à cette expérience, et lorsque vous l'avez vécue, adressez-vous à un saint homme qui l'examine, et bien sûr à l'Écriture sainte. Mais, ajoute-t-elle, veillez à trouver celui qu'il vous faut et non un prétendu père spirituel qui en fait aura moins d'expérience que vous et peut-être vous dissuadera d'une chose qu'il ne connaît pas, alors qu'elle était souhaitable. »

Nous arrivons ainsi à une frontière bien mystérieuse : il s'agit du moment de s'engager sur la voie initiatique.

Si nous étions en Inde, nous ne parlerions pas de relation de patient à médecin, mais de celle de disciple à gourou, ou de disciple à son *maître.* Il n'existe pas de tels maîtres en Europe, mais il y a toujours potentiellement en nous un maître sous la forme d'un *archétype.* Prenons un homme plongé dans la vision du monde de son moi naturel quotidien, ne regardant comme réalité que la part de l'univers maîtrisée par son intellect, et pour qui le reste n'est que subjectivité. Qu'un tel homme sente un jour que quelque chose ne va pas, qu'il y a en lui une profondeur qu'il ne comprend pas, qu'il ne domine pas, et voilà qu'il entend la voix de ce maître archétypal qui par le seul rayonnement de sa présence apporte déjà la réponse. Le maître sait tout de suite de quoi il s'agit quand on l'interroge sur la nature d'une expérience donnée, et peut répondre : « Voilà la réalité. » Ce maître qui sait pourquoi nous nous sentons déchirés, qui connaît la *voie* qui mène au-delà de ce qui nous sépare de l'objet intérieur de notre quête, est avec nous dès l'instant décisif. Il peut être notre voisin, le concierge ou l'épicier, mais vous pouvez aussi découvrir que cette instance de réponse et de direction se trouve en vous-mêmes. Vivez réellement la question que vous vous posez et soudain quelqu'un

est là, qui vous accompagne. Nous autres, Occidentaux, ne faisons que débuter dans ces domaines, mais soyez sûrs qu'en progressant dans notre quête nous progresserons dans nos réponses, et qu'une génération d'hommes et de femmes va surgir, pleinement capable de répondre à tous ces problèmes.

Quand on parle de la mystique ou de la tradition ésotérique, on pense habituellement à des cercles restreints, fermés sur eux-mêmes, dont le savoir occulte n'est pas tourné vers l'extérieur, mais transmis du maître aux disciples par le biais d'une initiation rituelle stricte, passant presque toujours par l'expérience de la mort. Les adeptes doivent ensuite garder le mystère. Cependant aujourd'hui l'Occident ne se limite plus à ces cercles initiatiques refermés autour d'un maître, mais comme l'Orient compte un nombre toujours croissant d'hommes conscients de la nécessité de notre vision du monde quotidienne, mais aussi du danger de voir cette vision se constituer comme un absolu nous coupant de la réalité essentielle. Car cette vision naturelle ne nous permet pas de décider de ce qui est « réel » ou non, « véritable » ou non. Ce n'est qu'en déchirant le voile de l'ignorance, ou du faux savoir, dont la conscience soi-disant naturelle recouvre la réalité profonde, que nous pouvons atteindre cette réalité qui est le noyau essentiel de notre Être.

La connaissance de cette réalité est moins évidente en Occident qu'en Orient, où sa transmission est ininterrompue depuis des millénaires. Ne pouvons-nous pas, ne devrions-nous pas parvenir au même résultat? Oui, nous pouvons, nous aussi, éveiller en nous et entendre cette voix qui nous dit : « Au fond de notre être nous sommes les enfants d'une autre réalité. » Bien sûr en tant qu'êtres humains nous sommes destinés à vivre dans ce monde, non pour nous y fondre comme les plantes ou les animaux, mais pour vivre *dans* ce monde de façon à pouvoir *à partir de lui* accéder à notre autre réalité. Si notre nature nous fait passer par des détours qui nous éloignent de cette dimension, cela

ne change rien à l'essence de notre être. Toutes les expériences d'éloignement et de perte ne visent qu'à nous amener à un stade de *souffrance,* dont le dépassement nous conduira à la rencontre de la réalité essentielle. Et cela est aussi le point de départ de notre travail. Mais que l'on cherche dans ces exercices une expérience passionnante, une efficacité accrue dans la vie, la paix dans le monde ou même des facultés surnaturelles, que l'on veuille en un mot se rendre maître de la transcendance, et l'on restera prisonnier de *ce* monde; la rencontre n'aura pas lieu. Car nous ne pouvons pas partir à la recherche de cette rencontre, mais seulement nous rendre accessibles à elle.

Il reste cependant encore un autre danger : partout où la réalité essentielle surnaturelle se manifeste et se rend accessible à l'homme – quand ainsi l'homme brûle de se libérer et de quitter le monde pour elle – le diable l'attend pour ainsi dire au tournant, et plus l'homme s'approche du bon Dieu, plus le diable se fait retors. Loin d'être une exagération ou une plaisanterie, c'est là l'image d'une réalité qui se présente sans cesse à mes yeux. Chaque fois qu'au cours de notre travail quelqu'un reçoit la grâce d'une expérience particulière, ressent la présence du Tout Autre, je le remarque aussitôt à la façon différente dont il rayonne, avant même qu'il ait rien raconté. Et je ne peux alors que le mettre en garde : « Attention, dans les prochaines vingt-quatre heures quelque chose va vous arriver et vous dira : " Fini ! " Cela n'aura rien à voir avec une réaction psychique de l'intérieur, cela viendra de l'extérieur et vous retirera cette impression spéciale, ce rayonnement – c'est la règle. »

Ce sont des phénomènes étranges, dont je ne puis que témoigner. Il se passe quelque chose, après quoi tout dépend de l'attitude que l'on a face à cette épreuve de la perte de son expérience de la grâce. Par la suite elle n'a plus le même éclat, mais on a acquis une base intérieure plus solide si l'on a su rester fidèle à ce que l'on a vécu.

Le but de notre travail est d'acquérir une attitude qui permette de faire l'expérience en soi du Tout Autre, de la prendre au sérieux, de s'y tenir, et à partir de là de se développer soi-même de façon à *demeurer* transparent pour ces expériences. Il s'agit donc en dernière analyse de conquérir la *transparence,* et plus exactement, comme nous l'enseigne l'Orient, la transparence de l'*homme intégral* et non pas seulement de l'homme intérieur ou de l'être spirituel.

Une existence humaine accomplie n'est pas affaire seulement de l'intériorité mais aussi du corps. Il est remarquable que l'Orient, dont le sentiment religieux à bien des égards tend à nier de plus en plus le corps pour finalement l'élever à un état de pure conscience, l'intègre dans tous ses exercices et fait passer le développement spirituel par une illumination intérieure du corps. Au contraire l'Occident, dominé par la notion d'incarnation, ne prête attention au corps que selon son état de santé et considère sinon que sa matérialité fait obstacle au développement spirituel.

Aujourd'hui nous pouvons changer de méthode et considérer tous ces problèmes d'un autre point de vue, en distinguant le corps que l'homme *a* et que le médecin voit, et le corps qui *est* l'homme et que le médecin ne voit pas.

Il existe trois démarches possibles pour accéder à la transparence. La première consiste à développer notre conscience de façon à participer par ce que nous vivons au Tout Autre. En éduquant l'organe de perception et de prise de conscience de cette qualité spécifique où l'Être se mêle à notre existence, l'illuminant pour un instant, nous pouvons apprendre à sentir la présence du surnaturel au cœur de nos expériences quotidiennes – à la goûter, dit Maître Eckart, à la sentir, et seulement *à la fin* à la voir.

Il n'existe qu'un mot en allemand pour désigner cette qualité dont nous pouvons faire l'expérience : « *das Heilige* » (le saint). D'autres langues, comme l'anglais, le français et l'italien, distinguent le « *sanctum* » et le

« *sacrum* ». Beaucoup de gens aujourd'hui sont réfractaires au mot « saint » : il est trop lié à des images de personnages saints ou à l'idée de vie sainte. Cette étroitesse de sens du mot « saint » fait obstacle à la compréhension claire de la qualité propre de l'expérience spirituelle. Peut-être peut-on parler dans ce contexte de « sacralité » ou de « numineux ». Une fois qu'il nous est devenu évident que cette qualité spécifique est l'expression de l'Être divin présent en nous au sein même de son absence, la seconde démarche se ramène à une question : « Qu'est-ce qui me sépare en fait en tant que moi profane de mon Être intérieur ? si, comme vous le dites, j'existe en tant qu'être, mais en tant que conscience suis séparé de cet être, quel est l'obstacle entre moi-même et ma réalité la plus profonde ? » Cette question concerne tout notre travail sur nous-mêmes, visant à connaître ce qui nous empêche l'accès à l'Être et quelle est la voie qui de nouveau nous le rend accessible.

Le troisième point est une autre question : « Que puis-je *faire* afin de détruire les obstacles et d'exister de façon à demeurer ouvert à cet Être divin ? » Le travail visant à réaliser cette aspiration est l'*exercitium,* l'exercice proprement dit qui nous prépare à percevoir, éprouver et manifester l'autre dimension.

Cette troisième démarche concerne évidemment le corps. Peut-être connaissez-vous le petit livre de C.S. Lewis : *Les démons attaquent,* où le neveu du diable est thérapeute à Londres. Il s'adresse parfois à son oncle quand des questions l'embarrassent. Il lui pose un jour cette question : « Les gens se mettent à demander comment ils doivent prier. Que dois-je répondre ? » « C'est très simple, tu n'as qu'à leur dire que la prière est une activité purement spirituelle, purement intérieure, qui n'a rien à voir avec le corps. Plus leur prière sera purement spirituelle, plus elle sera vaine. »

Vous pouvez prier un bon moment dans une attitude qui vous enferme de plus en plus en vous-mêmes.

Vous ne remarquez même pas qu'au lieu de « Que *Ta volonté* soit faite », vous répétez un convulsif « Que *Ma volonté* soit faite ». Mais vous pouvez aussi vous exprimer sans mots pieux, par un *geste pur* où vous avez mis votre moi à distance, où vous vous abandonnez sans réserve. Cet abandon de soi est un geste où le Tout Autre, du fond de ce qui pour le moi n'est que néant, commence à parler.

> Le sens d'une pratique de la médiation comme celle à laquelle nous nous efforçons, est de travailler à ce geste pur par lequel l'homme se fait transparent au Tout Autre en lui.

Avant de passer au travail concret sur l'assise méditative, je voudrais encore approfondir le second point que nous avons évoqué. À la question : « Quel est donc cet obstacle intérieur qui est devenu pour l'homme comme une seconde nature? » Nous devons répondre : « Cet obstacle, qui le sépare de Dieu, est le moi devenu une seconde nature, sous la forme d'un sujet qui pense qu'il doit tout faire lui-même puisque tout dépend de lui. » Comment l'être humain en arrive-t-il à une telle position? Tout vient de ce que le monde est dangereux. Sans cesse l'homme y est menacé. Sans cesse il perd ce qu'il avait obtenu à grand-peine. La première impulsion de l'homme en tant que sujet naturel est donc d'acquérir une position plus sûre, que ce soit sous la forme d'une vision rassurante du monde, dont plus rien ne le fera démordre, ou par l'art, l'action, qui lui permettent de conquérir dans le monde une reconnaissance, une autorité qui le sécurise. Ce moi est notre moi le plus naturel. Qu'il vienne à nous manquer, et nous sommes comme anéantis. Mais si ce moi se pose comme absolu, il fait obstacle au Tout Autre, il en sépare l'homme qui par l'intermédiaire de ce moi pense, veut, mais aussi demeure prisonnier du monde.

Ne croyez pas cependant que ce moi soit dès l'origine excessif. On aurait grand tort d'empêcher un

enfant de se constituer un moi sain et solide. On ne peut pas *commencer* par dire : « À qui te frappe sur une joue, tends l'autre. » C'est le meilleur moyen de faire des poltrons. Il faut d'abord que l'homme ait quelque chose, soit quelque chose, avant de pouvoir y renoncer. Il est important qu'il commence par exister naturellement, avec un moi rationnel qui fixe sa vision du monde, afin qu'il puisse répondre si on lui demande : « Qu'est-ce que c'est ? » « C'est tel objet différent de tel autre. » Ce sentiment du monde objectal le constitue comme autonome, avec une opposition marquée entre Lui et Moi, l'objectif et le subjectif. Cette forme de conscience, qui seule permet la conceptualisation et la civilisation, est le propre de l'homme. Mais elle ne doit pas s'ériger en vérité absolue ni prétendre restreindre la réalité à une suite ordonnée de concepts. Si l'on adopte ce point de vue, où le réel ne peut être que rationnel, tout ce qui dépasse notre entendement devient inabordable. On se contente alors d'exclure ou de nier tout ce que recouvre le mot « foi » : cet espace où nous faisons l'expérience d'un sens plus profond, situé bien au-delà de l'intellect.

Entre l'homme et son Être – entre lui et Dieu – s'interpose la tyrannie du moi humain, et il nous faut démanteler ce moi, nous engager avec confiance dans une autre manière d'exister, y compris en tant que corps.

Nous arrivons ainsi au troisième point : que puis-je *faire* pour démanteler ce moi qui me sépare de mon Être ? Ici commence le travail à la fois systématique et graduel qui doit aboutir à une transformation de notre corps permettant de le libérer de l'empire tyrannique du moi. Si l'on demande à quelqu'un : « Où placeriez-vous votre moi ? », il répondra spontanément : « Ici », et désignera la région du cœur. Mais est-ce là le seul centre de l'être humain ? Non, bien sûr, et nous devons commencer dans nos exercices par donner à ce moi une *base* différente.

Vous comprendrez mieux cette exigence si je vous

l'explique à la lumière de la psychologie. L'un des acquis fondamentaux de la psychologie des profondeurs est la reconnaissance dans chaque être humain d'une part masculine et d'une part féminine. L'être humain n'est complet qu'à la condition de développer en lui-même ces deux parts, qu'il soit un homme ou une femme. Un des maux de notre temps est le développement exclusif de la fonction masculine avec tout ce que cela comporte : affaiblissement de l'imagination, privilège de la raison fixatrice au détriment de la sensibilité réceptive, occultation de la dimension maternelle profonde du monde et de l'existence.

Quelle est exactement cette dimension maternelle? La mère d'un point de vue conceptuel est cette réalité qui accueille en son sein, transforme ce qu'elle a accueilli et par cette transformation donne la vie à un être nouveau. Elle est ce qui peut comprendre sans limiter. La zone du corps où se concentrent ces qualités maternelles est le bassin. Il y a en français une expression qui rend bien compte de cette localisation : ne pas être dans son assiette. Ne pas être dans son assiette, être nerveux, hors de soi, c'est en quelque sorte ne pas être équilibré dans son bassin. Le bassin est la zone du corps qui soutient l'être humain, sur laquelle il repose, il est cet élargissement en lui où il peut se sentir, s'il le développe, non plus séparé mais uni au monde. C'est réduire l'homme à peu de chose que de fixer sa frontière à sa peau. De même que le logos dans la perspective du moi se réduit à la ratio, la totalité des forces cosmiques dont nous participons se trouve ramenée à la réalité limitée des instincts.

Ce n'est que dans la mesure où nous pouvons libérer et ouvrir la zone où s'épanouissent les instincts, c'est-à-dire pour l'essentiel la partie inférieure de notre corps, et y sentir notre propre être, que soudain nous éprouvons notre appartenance à une réalité supérieure, qui nous emplit d'une force venue d'au-delà de nous et qui pour l'entendement n'est qu'une obscurité incompréhensible. En nous donnant à elle, nous pouvons voir

cette obscurité se transformer en lumière pour l'esprit : nous ne sommes plus prisonniers de la partie supérieure de notre corps, comme ceux qui croient devoir sans cesser agir, mais faisons l'expérience d'un abandon sans réserve. Et soudain ces forces spirituelles de guérison et de transformation intérieure libèrent tout ce qui en nous s'était durci.

Ainsi pour libérer la partie supérieure de nous-mêmes nous devons adopter une attitude d'abandon confiant, dont le siège est dans la partie inférieure. Toute crispation, et aucun de nous n'y échappe, est l'expression d'une méfiance envers la vie.

La première chose que nos exercices d'assise méditative doivent nous apprendre est de nous transporter dans cette partie centrale de nous-mêmes, que les Japonais appellent le *hara*, littéralement : le ventre. L'attitude générale, le déplacement du point de gravité vers le bas, ce mouvement descendant qui libère et sauve pour ainsi dire l'homme de son état de crispation, ne signifie pas qu'il sombre dans l'abaissement mais qu'il trouve là un espace où il peut accueillir l'Autre. Au sens figuré, *hara* signifie un état général dans lequel l'homme n'est plus ancré dans sa partie supérieure, dans son petit moi, mais au contraire est capable de se détacher de ce moi, de se transporter dans sa partie inférieure, dans un autre espace où il est en relation avec le surnaturel. Là il se sent toujours accueilli, libéré de ses angoisses puisque dans son bassin repose le centre de communication avec une dimension que rien en ce monde ne peut détruire. Là encore il se sent participer d'une réalité que *seul* son moi profane l'empêchait de vivre.

V

QUAND L'HOMME EST-IL EN SON CENTRE?

Vous savez que je me suis fixé comme devoir de commencer chacune de nos rencontres par une brève introduction à partir du thème qui nous occupe tous : comment entreprendre de nous mettre en accord avec notre Être essentiel. Ce travail tourne autour du thème de la méditation – d'où le nom ambitieux de « Journées de méditation » donné à nos rencontres.

La méditation vise *non pas* à nous mettre dans un état de tranquillité mais, comme tout vrai exercice sur la *voie*, dans un état conforme à la vocation essentielle de l'homme. Cette vocation essentielle me paraît être – et je crois que toutes les grandes religions ici sont d'accord avec moi – de témoigner, nous, enfants de ce monde, de la présence en nous du surnaturel. Le thème du « centre » est essentiel dans cet ordre de préoccupation, Vous savez pour la plupart que je me suis beaucoup occupé de la notion de centre, ou plus exactement du noyau central de l'être humain : le *hara.*

On peut dire très simplement : « Aujourd'hui je me sens un peu décentré, aujourd'hui je suis en mon centre, aujourd'hui je n'y suis pas. » Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement? Et *est-on vraiment* en son centre lorsqu'on se *sent* au centre de soi-même?

Quel est ce centre? La langue française nous donne un point de départ idéal grâce à l'expression : être dans son assiette. C'est une expression tirée du langage de l'équitation, et qui signifie être bien assis, en équilibre sur son bassin. Si vous êtes mal assis, le cheval et vous

devenez des adversaires. Si au contraire vous avez une bonne assiette, vous ne faites plus qu'un avec lui, au point que votre monture devine vos intentions avant même que vous y pensiez, et qu'un merveilleux sentiment d'accord avec vous-mêmes vous envahit.

Nous pouvons ici distinguer trois points principaux :

– premièrement le cavalier est assis comme il faut, son centre de gravité parfaitement équilibré ;

– deuxièmement il forme ainsi une unité avec ce qui constitue à ce moment son monde, comme si ce dernier n'était qu'un prolongement de lui-même ;

– troisièmement, dans cette position d'équilibre, centrée sur son bassin, où il se trouve en accord avec le monde opposé à son moi, il a l'impression d'être merveilleusement en son centre.

Si vous avez déjà fait de l'équitation, vous comprendrez tout de suite ce que je veux dire. Cet exemple, qui illustre l'ensemble de notre thème, nous montre bien que la notion de centre recouvre deux aspects principaux : un aspect physique extérieur, puisqu'on peut l'expérimenter à la faveur d'une position assise correcte, et une disposition intérieure où l'on se *sent* en son centre. En d'autres termes, un aspect spatio-temporel et un aspect personnel qu'il est essentiel pour l'être humain de distinguer clairement, puis de réunir.

La première image que fait naître le mot centre est d'ordre spatial. On se représente spontanément un cercle avec un centre, dont la périphérie est partout à la même distance. Cette périphérie tourne autour du centre, et ces deux espaces délimitent un intérieur et un extérieur. Mais cette image spatiale peut aussi correspondre à un aspect personnel : le centre d'un être humain sera ce autour de quoi lui-même, sa vie tout entière, tourne.

Autour de quoi tourne notre vie à tous ? *Autour de nous-mêmes* ou autour d'un objet auquel nous nous sommes identifiés. C'est là le point de départ de notre réflexion. L'homme est tellement le centre de son univers que s'il ne s'oblige pas à le voir de façon objective,

comme peut le faire un scientifique, il ne cesse de s'y rencontrer. On peut appeler cela la *structure signifiante* de notre univers. Au cours d'une promenade dans la ville où vous habitez, chaque quartier, chaque perspective revêt une qualité signifiante qui vous définit précisément par rapport à tous les autres hommes, comme un miroir réfléchissant votre individualité. Il est très intéressant de comprendre clairement notre mode de réflexion. Nous aimons à nous représenter dans un monde indépendant de nous-mêmes, et que nous pouvons reconnaître comme tel. Mais si nous considérons la façon dont nous éprouvons en fait la réalité, force est de constater que notre vision du monde est toujours avant tout humaine. Pour une tortue ou une sauterelle l'espace n'est pas le même, il n'y a pas d'escalier, pas de table, ce sont pour elles de tout autres objets. Tous les éléments signifiants de notre univers sont conditionnés par notre point de vue d'être humain. Cela va même plus loin : chacun possède une qualité signifiante particulière, une physionomie propre, un objet nous concerne de telle ou telle manière, nous attire ou nous repousse. Tout renvoie à nous-mêmes comme au centre conférant à toute chose sa signification. En ce sens tout sujet est *de facto* au centre de son univers.

Mais quel est ce « quelqu'un » qui se pose à chaque instant comme autre? Que peut-on encore savoir de lui? Une chose essentielle : la structure signifiante du monde qui nous entoure répond à chacune de nos attentes de telle ou telle manière, s'accordant avec elle ou la rejetant. Ainsi vous-mêmes êtes ici devant moi dans une attente qui vous est propre, et mes paroles sont pour vous une réponse ou non à ce que vous attendez. Il en est ainsi de tout de que vous vivez, espérant pour chacune de vos attentes une réponse particulière. À travers votre réaction personnelle à mes propos vous révélez chacun un ensemble spécifique d'attentes, que vous trouviez ici une réponse ou non à votre attente, et que votre réaction soit favorable ou négative. On peut ainsi préciser le concept du sujet

placé au centre de son univers : il s'agit de l'unité formée par des attentes déterminées auxquelles répond le monde que nous rencontrons dans sa structure signifiante.

Poursuivons notre interrogation : existe-t-il des attentes fondamentales, qui se retrouvent en chacun de nous ? On peut sans hésiter en définir trois : chacun de nous veut *vivre*, donner un *sens* à sa vie, et vivre en *communauté*, la solitude n'étant jamais supportable à la longue. Nous voilà du même coup revenus aux trois aspects fondamentaux de l'Être, aux impulsions spécifiques qui gouvernent tous les hommes et auxquelles nous devons toujours revenir.

Ainsi pouvons-nous mieux comprendre ce que signifie pour un être humain être au centre de son monde et de sa vie. Il s'agit pour lui d'obtenir ou non de la vie une réponse favorable à trois attentes fondamentales : c'est seulement alors que nous pouvons tous nous sentir dans un certain sens en équilibre, en ordre, au centre de nous-mêmes. Ce qui sous-entend de pouvoir vivre de façon à avoir le sentiment rassurant de voir notre exigence vitale satisfaite.

Pour rendre chacun de ces aspects fondamentaux plus clairs, je voudrais vous donner quelques exemples. Imaginez-vous malade, désespérant de la guérison, ayant perdu tout équilibre intérieur. Qu'un médecin vous annonce que l'on s'est trompé sur votre maladie, et qu'en fait vous allez guérir d'ici quelques semaines, voilà vos angoisses évanouies. Du jour au lendemain vous vous sentez mieux, presque guéri, en un mot : recentré. Nous voyons ainsi clairement comment une certitude rassurante succédant à un état d'inquiétude nous rend en un instant le sentiment d'être en notre centre.

Un phénomène analogue se produit si votre situation dans la vie ne vous plaît plus, s'il vous semble que votre existence n'a plus de sens. Par exemple, la profession que vous avez choisie vous apparaît de plus en plus clairement comme une erreur. Votre associé se

révèle très différent de ce que vous pensiez. Du même coup tout commence à paraître incertain, vide de sens, vous tenez bon, mais du moment que vous avez reconnu que votre situation n'avait aucun sens vous ne pouvez plus vraiment vous montrer vous-même. Vos jours se passent à jouer un rôle qui ne correspond pas à ce que vous êtes, vous n'êtes plus en votre centre. Ici nous voyons bien comment dans notre vie quotidienne nous sommes plus ou moins en notre centre selon que notre vie nous paraît ou non vide de sens. Il ne s'agit pas simplement d'être à la hauteur ou de pouvoir survivre, mais d'être *celui* que je suis et *voudrais être.*

Prenons enfin l'exemple d'une personne avec laquelle vous vous sentiez au diapason, avec qui vous aviez l'impression d'avoir un contact, un dialogue réels, en somme d'être en communion, et qui soudain se détourne de vous. Voilà que vous découvrez que cette personne était autre que ce que vous pensiez, et vous vous sentez renvoyé à vous-même. Vous réalisez que vous n'étiez en accord avec vous-même que grâce à ce dialogue que vous entreteniez. Que ce dialogue, cette communion, prenne fin, et vous vous sentez exclu de la vie, privé de centre. Ce sentiment est lié à l'une des attentes fondamentales de l'être humain, qui est de pouvoir vivre en union avec autrui, protégé par une communauté, englobé et non plus isolé.

Ainsi se trouve-t-on au centre de soi-même, *en accord avec soi-même*, dans la mesure où cette exigence de communion avec autrui est réalisée. Mais quel est ce *soi-même* dont il est question? Un chef d'entreprise se sentira bien différent selon que son personnel acceptera tous ses ordres ou au contraire les discutera. Que ce soit dans notre vie professionnelle ou dans notre famille, nous nous sentirons plus ou moins bien centrés selon que nous aurons l'impression d'être ou non suffisamment pris au sérieux dans nos différents rôles. Car du lever au coucher nous ne cessons de jouer des rôles différents, auxquels nous nous identifions, et qui nous équilibrent ou, au contraire, nous déstabilisent. À

chaque rôle, ce sont les attentes fondamentales de l'humanité – vivre, donner un sens à sa vie et vivre en communauté – que nous revivons.

Cependant, chacun de vous me le dira spontanément : l'être humain ne se confond pas avec le rôle qu'il joue. Dans tous ses rôles il reste *lui-même*, y compris dans la tension pouvant exister entre le rôle qu'il est amené à jouer et son Être essentiel. Reposons-nous alors la question initiale : quand sommes-nous en notre centre? Nous voyons bien maintenant que « nous *sentir* bien centrés en nous parce que dans notre vie professionnelle ou familiale nous sommes reconnus ou nous sentons en accord avec notre milieu » ne signifie pas que nous *soyons* effectivement en notre centre. En effet, il suffit que notre position dans le monde ne corresponde pas à nos attentes véritables ou que nous y soyons remis en question, pour que le doute, l'angoisse, le désespoir, le sentiment de solitude nous assaillent. Donc la notion de centre est liée à cette dimension plus profonde en nous que j'appelle l'*Être*, c'est-à-dire à la manière dont la vie surnaturelle est présente en nous, non pas comme une potentialité dormant au fond de nous, mais comme une réalité totale tendant en nous et à travers nous à se révéler dans le monde. Ce n'est qu'en établissant un contact durable avec cette dimension que nous atteignons vraiment le centre profond de nous-mêmes.

Cet ancrage dans une dimension plus profonde, dans cet autre pôle de notre Être, apparaît clairement lorsque des circonstances nous mettent vis-à-vis du monde dans une situation d'angoisse. Ce n'est en effet que vis-à-vis du monde que nous éprouvons angoisse, désespoir et solitude. On peut dire que l'être humain a atteint le centre essentiel de son Être quand grâce à cet ancrage en sa profondeur il n'éprouve plus d'angoisse devant les menaces mortelles du monde, quand même l'absence de toute reconnaissance par autrui ne le conduit pas à l'amertume et au désespoir, quand tombé dans la pire solitude il se sent non pas abandonné, mais protégé.

Nous avons ainsi maintenant le moyen de reconnaître cette dimension profonde de l'Être : l'être humain est en son centre lorsqu'il ne craint plus les dangers, même mortels, puisqu'il éprouve en lui-même *la part invulnérable de son Être*; lorsque l'absurdité du monde ne le réduit pas au désespoir puisqu'il sent la présence d'un sens plus profond *en lui-même*; lorsque la solitude n'est plus pour lui synonyme d'abandon, de chagrin, puisqu'il se sent *protégé au fond de lui-même.* C'est dans la mesure où il peut assumer dans sa vie le paradoxe qui fait de lui non tant un citoyen du monde qu'un hôte – dont la patrie est ailleurs mais qui peut cependant manifester la présence de cette patrie en ce monde –, qu'il est en son centre. On peut aussi renverser les propositions selon un ordre plus essentiel, et dire qu'il est en son centre quand l'Être supérieur présent en lui se manifeste clairement à travers son langage et sa situation historique concrète. Comme je le dis toujours, l'être humain ne *cherche* pas Dieu, comme il le croit, mais *est cherché* par Dieu, et doit simplement se laisser trouver. Ce n'est pas *lui* qui cherche à devenir conscient de la vie supérieure, mais une *vie supérieure en lui* qui cherche à devenir consciente d'elle-même à travers son langage humain. L'homme n'est véritablement en son centre, c'est-à-dire dans la profondeur de son Être, que dans la mesure où il donne *en lui-même* la possibilité à cette vie supérieure de se manifester à travers lui. C'est dans la sécurité de cette clarté intérieure parmi les dangers de la vie les plus menaçants, dans ce sentiment de protection, quand objectivement il est abandonné de tous, que l'homme est au centre de lui-même.

Ainsi nous pouvons dire que l'être humain non seulement *se sent*, mais *est* en son centre, lorsqu'il a permis à l'Être surnaturel en lui de s'exprimer à travers sa condition humaine, après avoir pour cela renoncé à son lien avec ce moi qui s'identifie sans cesse avec les rôles qu'il joue.

Ici nous arrivons à la question fondamentale qui

nous intéresse : « Quelle est *la voie menant à ce centre*? » Nous voulons savoir non plus seulement quand l'homme est en son centre mais *comment il y arrive.* Pour parvenir à ce centre, trois conditions sont nécessaires. Il faut premièrement que l'homme *démantèle* tout ce qui l'empêche d'être en son centre; deuxièmement il lui faut *éprouver*, vivre, percevoir en lui-même ce qu'est ce centre; troisièmement il doit s'engager sur la voie d'une *transformation* qui lui permette de s'unir toujours plus étroitement avec le centre de son Être. C'est alors que s'impose la possibilité et le devoir de l'*exercitium*, de l'exercice par lequel progressivement on arrive, si l'on peut dire, à témoigner de son centre. Et nous rejoignons ici le thème de la méditation.

Comme nous l'avons constaté, l'homme ne peut atteindre son centre tant qu'il est soumis à son moi profane et à ses multiples rôles, c'est-à-dire au désir exclusif d'être en sécurité dans le monde, de donner un sens à sa vie, d'être reconnu socialement et de communiquer avec autrui. Il faut donc mettre fin peu à peu, sur la voie de l'exercice, à la domination de ce moi.

Ici se posent deux questions : celle du mode de présence du moi profane, et celle de la nature de l'opposition entre ce moi et le centre véritable de l'Être. Par ce centre véritable, j'entends la *vie* surnaturelle présente en nous. La vie est cette réalité consistant dans un *mouvement de transformation* sans fin, un cycle continuel de création et de libération, où tout ce qui a été revient à son origine pour laisser place à un être nouveau. À ce devenir perpétuel s'oppose la réalité du *moi profane,* qui vise sans cesse à la stabilité. L'homme est cet être extraordinaire qui pour devenir pleinement humain doit d'abord vaincre la domination en lui de la *vie* l'entraînant dans un cycle de transformation infini, et opposer à ce flux, où aucun instant n'est semblable à l'autre, sa conscience fixatrice. Loin de s'immerger dans le monde extérieur des instants, qui est une réponse à son instinct, il bâtit un moi constant s'oppo-

sant à un monde également constant puisqu'il peut être constaté par ce moi. C'est cette réalité accessible à la pensée conceptuelle, où l'homme peut mener une vie ordonnée, qui seule est habituellement appelée « monde » par chacun de nous. Dans le cadre commun à toute l'humanité de ce monde, la *vie* ne passe pas seulement d'un cycle incessant de transformation à une surface immobile, elle est en fait privée de la plénitude infinie de ses possibilités toujours neuves pour chacun de nous, et ramenée à une réalité uniforme, qui peut être réduite en dernière analyse aux formules figées de lois scientifiques.

La vie – sans cesse en devenir, expression de notre centre le plus profond –, une fois réduite à cette réalité uniforme, considère comme *pur sentiment* tout ce qui s'oppose au moi profane et le refoule pour se protéger. Cette instauration du monde objectif, où nous vivons et pensons en maîtres, a pour conséquence le refoulement de cette vie qui tend à nous transformer continuellement, d'instant en instant, à nous mettre en contact de plus en plus étroit avec la présence centrale en nous d'une *vie supérieure.* En démantelant peu à peu l'édifice de notre existence purement conceptuelle, fixatrice et oppressive, nous pouvons arriver à restaurer l'autre dimension en nous.

Ce démantèlement est le sens réel du travail de méditation qui, en son commencement, doit encore payer tribut au moi dans la mesure où il s'agit de se concentrer sur quelque chose de précis, et donc encore de s'opposer au monde et de le stabiliser. Nous nous construisons encore, comme objet face à un texte, une image, notre propre souffle, et demeurons ainsi des enfants de ce monde. Mais ce stade ne peut être qu'un commencement pour nous. Il s'agit ensuite de passer de la concentration à la méditation, où il s'agit d'*être transporté au centre.* En rétablissant le contact avec ce qui en fait emplit notre être, nous accomplissons lentement cette transformation de la conscience, qui nous fait passer de la *conscience constructive,* qui tend à fixer

le monde comme objet, à la *conscience réceptive,* où il ne s'agit pas de *construire* à partir de nous mais de recevoir *ce qui nous arrive.* Peu à peu le monde s'évanouit, et le Tout Autre en nous commence à parler.

Il s'agit donc de mettre fin à la domination du moi, et d'instaurer un état intérieur où nous soyons non plus victimes mais maîtres de notre conscience constructive. Nous devons abandonner ce moi qui ne peut qu'agir, au profit du Tout Autre par quoi nous vivons et respirons, qui veut se réaliser en nous et que nous devons simplement accueillir. À l'instant où nous nous rapprochons de la *vie supérieure,* il n'est plus question d'*agir* mais d'*accueillir.* Un jardinier ne tire pas sur les fleurs pour les faire pousser plus vite, il s'occupe de les arroser et de leur donner la meilleure exposition à la lumière, en somme de les mettre dans les meilleures conditions possibles d'épanouissement. De la même façon, dans nos exercices spirituels nous ne pouvons pas chercher à améliorer les conditions permettant à cette *vie* et cet Être en nous de venir à la lumière.

> L'exercice spirituel consiste donc à créer des conditions permettant au Tout Autre de se manifester, afin de transformer notre propre forme de conscience de sorte que cette conscience objectivisante soit remplacée par une conscience nouvelle, réceptive, accueillant l'Être et portant ses vues au-delà des horizons du concept.

C'est ici qu'intervient le travail sur notre mode d'existence, fondé sur trois facteurs déterminants : la *tenue,* qui dépend d'un certain centre de gravité, obtenu par un mode déterminé de *respiration* – qui est une respiration du diaphragme – et par un composé de *tension* et de *détente,* qui n'a rien à voir avec le relâchement à intervalles réguliers d'une crispation.

Ceux qui entendent parler de ces choses pour la première fois doivent se dire : « Comment peut-il

commencer par parler du développement intérieur de l'homme et de son esprit, et aboutir à des considérations purement physiques? » Il faut garder présent à l'esprit que ces exercices passent *toujours* par l'abandon de la notion du corps que l'on a – qui s'oppose à l'âme –, au profit de celle du corps que l'on *est* – qui est la manière qu'a l'être humain de se découvrir non seulement comme *être vivant* mais comme *corps vivant.* Par un exercice approprié de ce corps que l'on est – selon le langage du corps, c'est-à-dire du geste que l'on réalise en tant que personne – on peut ouvrir à l'être humain de nouveaux horizons.

Mais ce travail sur le corps nous amène à trois autres facteurs. Le premier est l'*accord* avec l'autre dimension. Ici je me souviens d'un professeur de philosophie qui me disait : « De quoi parlez-vous en fait? Je n'ai absolument rien compris. » En revanche, un ouvrier qui n'avait jamais ouvert un livre de philosophie, me dit après une de mes conférences : « Vous savez, je n'ai pas compris grand-chose à vos concepts, mais je sais très bien de quoi vous voulez parler, vos propos ont été une telle confirmation pour moi. »

Il s'agit ici de développer un organe particulier, qui nous permet de percevoir les qualités en nous et dans le monde par lesquelles le Tout Autre se manifeste, de sentir son souffle sur nous, d'entendre cette tonalité de l'Être, qui résonne sans cesse. Il faut simplement que le clavier de notre personne soit plus ou moins accordé à cette tonalité. Si nous sommes bien et durablement accordés, cette tonalité de l'Être vibre pour ainsi dire en nous et transforme toutes les rumeurs de la vie en une harmonie nouvelle. Chez la plupart des hommes ce clavier est désaccordé, ils ne peuvent percevoir la tonalité de l'Être. Leur instrument n'est accordé qu'aux tonalités du monde, auxquelles ils réagissent avec violence.

Nous devons être très attentifs aux moments où l'on entend en soi la possibilité d'un autre accord. Cet accord est indépendant de ce qui nous advient alors

dans le monde. Tel est notre premier devoir sur la voie : développer l'*organe* qui nous permet de percevoir en nous le Tout Autre.

Notre second devoir est de nous rendre compte clairement de ce qui nous arrive, de la présence en nous-mêmes d'une autre vie, en somme de *discerner* cette qualité d'expérience où il devient possible de percevoir l'Autre en nous. Nous nous sentons alors vraiment citoyens de deux mondes : par notre situation historique, notre intellect, notre volonté, notre capacité de survie, nous appartenons bien à ce monde, mais nous entendons une autre dimension qui nous appelle, et qui est aussi nous-mêmes.

Cette double dimension nous amène à un dilemme fondamental qui n'est pas seulement théorique mais existentiel : il suffit d'avoir goûté à cette expérience intérieure pour désirer de toutes ses forces retourner dans cet autre monde ; mais à peine s'est-on engagé sur la voie qui y mène, que l'on échoue de nouveau dans ce monde-ci. Ces deux tendances opposées nous font éprouver que quelque chose en nous-mêmes nous empêche de vivre au plus profond de notre Être.

Cet obstacle intérieur met à jour un troisième élément : la problématique de la psychologie, et plus spécifiquement ce que nous appelons l'*ombre.* Nous reviendrons plus tard sur ce concept. Pour l'heure un seul aspect nous intéresse : entre moi-même et la profondeur de mon Être s'interpose tout ce que le moi a rejeté dans l'ombre à force de répression et de refoulement, tout ce que je veux laisser à la porte, créant ainsi un *statu quo* péniblement acquis et que le moi veille à perpétuer. Mais maintenant que j'ai retrouvé le contact, le goût de mon autre dimension, que je sais ce qui est en jeu et quelle est à peu près la nature de l'obstacle à la réalisation de ce que je devrais être, que puis-je faire ?

Tout cela me rappelle une situation amusante que j'ai vécue il y a bien des années, alors que je faisais une

sorte d'analyse avec un vieil adlérien. Il avait quatre-vingt-trois ans et avait été un ami de Freud. Durant l'analyse il s'agit toujours de dégager les rapports du petit moi avec son besoin d'affirmation, son complexe d'infériorité, etc. Après des semaines d'entretiens il me dit un jour : « Eh bien, comte Dürckheim, nous pourrions continuer pendant des années et nous finirions finalement par voir resurgir le moi. Une fois cela établi, il ne reste plus qu'une question à se poser : que faire maintenant ? » Le vieil homme, qui savait qu'il ne devait plus vivre longtemps, me transmit alors pour ainsi dire le flambeau, en me faisant présent d'un concept qu'il n'avait encore jamais exprimé. Il me dit : « Lorsque le moi resurgit, il y a deux choses à ne pas faire : le combattre, car il est toujours le plus fort, et le fuir, car il est toujours le plus rapide. »

Voici un exemple pour rendre ce concept plus clair. Si vous rencontrez le diable sur votre chemin, cela n'a pas non plus grand sens de vous enfuir, car il est le plus rapide, ni de le combattre, car il est le plus fort. On peut tout au plus lui dire : « Bonjour, monseigneur, je crois que nous nous connaissons, j'ai déjà entendu parler de vous, nous sommes comme qui dirait parents. » Un regard paisible et qui ne se détourne pas est la seule chose qu'il ne puisse supporter. Comme le disait le vieil homme : « Il n'y a qu'une attitude valable vis-à-vis du moi : la *vigilance sans détour.* »

La vigilance sans détour – une jolie formule – est une façon d'affronter le moi en le considérant avec calme, rien de plus. Ce n'est pas une attitude commune que de se conformer vraiment à cette « vigilance sans détour », et de ne pas se dire, quand on a découvert une chose désagréable en soi-même : c'est *impossible,* cela ne peut pas encore être présent en moi ! c'est ainsi qu'argumente qui l'on voudra mais pas moi ! En fait c'est le moi qui argumente ainsi, étant soumis à un système de valeurs d'après lequel il a coutume de s'estimer. La plupart des hommes vivent dans l'illusion d'une identification avec une certaine image ne corres-

pondant que de très loin à la réalité. Du fait de cette distorsion, il arrive un moment où ils doivent retomber sur terre, ce qui n'est pas très agréable. Mais à mon sentiment, il n'y a rien d'autre à faire, face aux zones d'ombre de sa vie, que de les regarder sans se détourner et de les accepter.

Comprenez-moi bien : il y a des choses que l'on ne peut accepter, par exemple quand une mère voit son enfant écrasé sous ses yeux, ou quand un criminel se réveille la nuit et se rend compte de ce qu'il a fait. Mais ce que l'on ne peut accepter, on peut le *supporter.*

Supporter l'insupportable et se contenter de se laisser porter par le temps, c'est une étape qui précède l'acceptation et peut la préparer. Je fais sans cesse l'expérience dans mon travail que c'est précisément ce point d'ombre dont on ne veut rien savoir, qui peut être le point de départ d'un développement nouveau, et qu'il s'agit avant tout de supporter ce que l'on ne croyait pas pouvoir supporter dans son intériorité essentielle, et de s'y exposer à visage découvert. En progressant dans ce travail, dans cette ouverture et cet abandon à la souffrance, sans passer son temps à se plaindre, on arrive à un instant où l'insupportable se transforme en autre chose. L'homme qui a supporté ce qu'il croyait insoutenable, n'est plus le même que celui qui pensait ne jamais y parvenir.

Par cette vigilance sans détour, où nous affrontons sans nous détourner ce qui nous sépare encore de notre réalité essentielle, nous avons la possibilité de nous développer et d'accéder à un stade nouveau de l'humanité et de la connaissance.

Un des premiers exercices que nous pouvons faire dans ce domaine, consiste à ne plus nous concentrer sur quelque chose mais à subir une métamorphose, à se laisser consumer, jusqu'au moment où soudain quelque chose d'autre se manifeste. Ainsi l'exercice de la méditation constitue toujours une certaine *confrontation avec soi-même,* avec les pensées qui souvent s'imposent à nous et nous tourmentent. Sans cesse sur-

gissent des idées qui nous sont désagréables, nous n'avons qu'à les supporter.

Ici nous passons de la compréhension à l'exercice. Ce dernier concerne toujours le corps, et plus exactement l'attitude corporelle globale par laquelle nous *sommes présents,* et dont nous savons maintenant l'importance quant à l'unité des gestes. Tout mouvement ne se vit pas comme un geste, mais assurément tout geste est un mouvement. Nous arrivons à un changement affectant l'ensemble de nos mouvements, puisque le geste de défense contre le monde, où le moi se retranchait toujours, laisse place à un geste de confiance, où nous laissons venir librement à nous le monde tel qu'il est. À ce stade intervient toute la technique visant à se tenir debout, marcher et être assis de façon juste, comme nous allons le pratiquer concrètement dans nos exercices d'assise, mais il est important de replacer l'exercice dans ce contexte. Nous devons maintenant essayer de nous transformer dans notre corps en quelqu'un qui ne se sent plus soumis à ce monde objectif figé où il faut défendre sa position, mais qui vis-à-vis de *ce* monde existe en fonction de l'*autre* monde.

VI

LE SILENCE PARLE

Nous commencerons cette séance par une question : « Pourquoi l'assise méditative ? » Quand je demande à quelqu'un, qui me dit méditer régulièrement, quelles sont ses motivations, j'entends souvent les réponses suivantes : « Cela me donne une telle paix », « Moi qui suis si distrait je puis mieux me concentrer », « Je suis plus équilibré et moins tendu dans la journée », « Je parviens ainsi à oublier mes soucis », « L'assise méditative me fait tant de bien, quelque chose me manque sans cela. » Ce sont là des motifs raisonnables, mais si l'assise méditative doit avoir un sens, et c'est ainsi que je l'entends en profondeur, ce n'est pas de nous faciliter la vie quotidienne mais de nous mettre sur la *voie*. On peut dire aussi plus modestement : de nous aider à nous mettre sur la *voie*. On n'est réellement sur la voie que lorsqu'on ne peut plus s'en écarter. Il s'agit donc d'un exercice *vers la voie*, c'est-à-dire en vue d'un état *juste*, juste du point de vue de l'Être divin. Cela signifie être ouvert à cet Être, et dans le même temps être capable de témoigner de lui dans notre vie de tous les jours. Il s'agit donc d'*acquérir* un état particulier, qui *n'est pas* d'abord le nôtre, car en tant que sujet nous commençons par servir de toute notre conscience, de toute notre attitude, notre petit moi naturel.

Une plante qui se développe naturellement obéit du même coup à la loi supérieure de l'Être. Ce n'est pas le cas de l'homme. Il est étonnant de voir que certaines réactions naturelles sont à l'opposé du chemin de l'Être

vers l'existence. Quand, par exemple, un danger menace, on se redresse instinctivement, on se raidit dans les épaules. Notre travail nous a appris que c'était là un mauvais réflexe, et qu'il faut s'ancrer dans la partie *inférieure* du corps. Il nous faut donc constater à tout point de vue que l'homme par nature commence par prendre la mauvaise direction du point de vue de l'Être, se sépare de lui, s'abstrait. C'est le véritable péché originel, qui nous est à tous inné. Que nous le voulions ou non, nous développons une forme de conscience qui ne s'accorde pas avec la forme de conscience de l'Être dans notre existence. Nous devenons un sujet dont les attentes ne répondent pas pour l'essentiel à celles de l'Être divin en nous. En effet, l'attente fondamentale de notre moi naturel est de conquérir une position où il puisse vivre en sécurité, en souffrant le moins qu'il peut et autant que possible sans mourir. Le moi naturel de l'homme porte en lui étrangement le refus de la mort, alors que du point de vue du surnaturel la mort fait partie de la vie. L'homme est manifestement ainsi fait que par nature il s'oppose et résiste au surnaturel en lui.

Mais comme la mort est nécessaire à la vie, l'anéantissement de l'être naturel est nécessaire à l'épanouissement de l'Être surnaturel en l'homme. La seule attitude juste de l'homme est celle où il s'ouvre au Tout Autre en lui, sans cependant – et ceci est spécifiquement occidental et non oriental – vouloir absolument se retirer du monde. Nous avons donc la mission délicate de réaliser dans notre être naturel de chair et d'os quelque chose qui contredit notre nature et la dépasse, sans pour autant sortir de notre nature et de notre existence spatio-temporelle, mais en l'approfondissant.

L'Oriental, fort de sa glorieuse tradition, en sait long sur l'Être surnaturel en l'homme grâce à la transmission de l'*expérience* et grâce à l'*exercice* qui mène à cette expérience. Pour lui l'existence spatio-temporelle n'est qu'un déguisement de l'Être. Toute multiplicité est une errance loin de l'Un universel. La réalité de la

création que nous percevons n'est pas de nature divine, mais est le produit du prisme de la conscience où la lumière de l'Être se décompose en une multitude de couleurs. Cette réalité de la création n'est pas la création elle-même mais la manière dont la création se réfléchit dans notre regard.

Nous avons déjà recouru à l'image de l'arc-en-ciel, dû à la réfraction de la lumière du soleil dans l'air humide. Il nous apparaît comme une réalité effective, alors qu'il n'est qu'un jeu de lumière. Nous dirons maintenant : cet arc-en-ciel, où *nous* apparaissons, n'est pas qu'un jeu de lumière mais a une valeur en soi, il est l'être *créé*. Mais l'être créé en tant que tel a pour sens de nous renvoyer au créateur. Pour en faire l'expérience, il faut passer par une autre expérience, celle de l'Être *incréé*.

Maître Eckart dit : « Il y a en l'homme quelque chose qui n'est pas créé, quelque chose d'incréé dans l'âme. » Cet incréé, il l'appelle l'*Être*. Je reprends ce concept d'*Être* dans le sens de ce qui est présent de l'Être surnaturel *en nous*. Ce n'est que sur la voie de l'Être que nous pouvons comprendre que tout ce que nous voyons, comme l'arc-en-ciel, nous renvoie à la réalité de la création proprement dite, qui se tient derrière toute chose.

Le sens de la voie est donc de parvenir peu à peu à une maturité où nous soyons dans une attitude de transparence vis-à-vis de l'Être surnaturel, non pas pour y disparaître, mais au contraire pour en témoigner en ce monde.

C'est ici que la religiosité chrétienne se sépare de celle de l'Orient. En Orient, l'incarnation est à bien des égards l'ennemi qu'il faut anéantir. Pour nous, au contraire, elle est le mystère qui donne chair au divin dans le monde : témoigner du surnaturel dans le monde, c'est-à-dire de l'éternel dans l'Histoire, et de l'union des contraires dans la multitude.

Ces postulats ainsi exprimés sont très abstraits. Il faut chercher leur fondement dans l'expérience, et non

se contenter de dire : ceci est une forme de foi orientale, et ceci une forme de foi occidentale, sans aucun point de contact entre les deux. Il n'en est ainsi que si l'on part des dogmes qui restent figés dans leurs différences et leurs oppositions. La religiosité qui les fonde, au contraire, est une disposition commune à toute l'humanité, et un facteur d'union partout où elle est vivante. Il y a un point où les religions les plus différentes se rejoignent : l'expérience du surnaturel. Nous pouvons rejoindre l'Orient dans l'*expérience* de cet Être unique et universel, qui se situe au-delà de l'être et du non-être. La différence réside en ce que nous voyons dans cet être une incitation à reconnaître et à réaliser l'Un dans la multiplicité de l'existence, alors que l'Orient y voit une invitation à se retirer de la multiplicité, afin de demeurer dans l'Un, de s'identifier à lui ou de s'y dissoudre. L'essentiel est cependant que sur la *voie* nous avons aussi besoin de ce *passage* par l'Un universel, que cela est possible dans l'*expérience* – une simple fleur peut être l'occasion d'entrer en contact avec l'Être essentiel s'exprimant dans le langage de la fleur – et que l'*ancrage* dans l'Être se manifeste alors également dans notre façon d'être *dans* le monde.

Nous allons essayer de concrétiser ces énoncés abstraits en précisant quel critère atteste la présence de cet Être.

Tant que le multiple est maître de notre conscience, il s'oppose dans notre expérience vécue à la présence de l'Un universel.

> L'exercice pratique, et c'est là un point central également pour la méditation, consiste notamment dans une tentative de se libérer de la domination préalable du multiple.

Nous combattons tous dans l'exercice la présence du multiple sous la forme de pensées, d'images, de spasmes que nous sentons dans notre corps, et qui tous s'opposent à l'expérience de l'Un universel. Le dépas-

sement du multiple est un critère de la présence de l'Être. Mais quelque chose de plus central encore doit s'ajouter à cette absence du multiple : c'est le *silence.*

Quand l'Un parle, tout se tait. Maître Eckart dit : « Au cœur du silence une parole cachée m'a été communiquée. Cela se produit dans le plus pur et le plus précieux de l'âme, dans son tréfonds, enfin dans l'Être qui est sa part la plus cachée. C'est le centre du silence. » On peut affirmer inversement : lorsque le bruit règne *en nous,* l'Un n'est pas présent. Disons-le tout de suite : nous ne sommes en contact avec l'Être que dans la mesure où même *dans le bruit* du monde notre existence se nourrit de *silence.* C'est là le point qui m'intéresse aujourd'hui.

Faire silence, se taire, faire le vide, être en repos, ce sont là non pas des postulats, mais des tâches que nous pouvons remplir grâce à notre travail pratique. Il s'agit d'*être* dans un certain état, au repos comme en mouvement, dans l'inaction comme dans l'activité, dans le silence comme dans le bruit. Cela semble une exigence contradictoire : faire silence au milieu du bruit, être en repos dans le mouvement. Mais c'est précisément le but recherché.

Quand nous sentons-nous en paix dans notre corps ? Quand tout est en ordre. Le trouble, le tumulte, interviennent quand tout est en désordre, quand la libre circulation de la vie est bloquée. Quand rien ne vient gêner ce mouvement de circulation, nous nous sentons et sommes en paix.

La *vie* supérieure en nous se révoltera tôt ou tard si son mouvement, qui est toujours un mouvement de transformation, est contrarié. Qu'est-ce qui contrarie ce mouvement en nous ? Tout ce qui est immobile. Quand un fleuve en son cours se heurte à un objet immobile, ses eaux rugissent. On peut appliquer cette image à la grande *vie* divine qui aspire à s'écouler à travers nous : si elle rencontre un obstacle, le bruit s'instaure. Il se trouve que l'homme, étrangement, tend par nature à édifier sans cesse de tels obstacles, dans la

structure statique de sa conscience. Par sa pensée objective il crée, perçoit, connaît et enfin maîtrise un monde statique. Sans cette conscience il ne serait pas un être humain, ne pourrait pas forger des concepts, nommer le monde, créer une civilisation. Ce n'est que lorsque cette conscience profane se pose comme absolue qu'elle s'oppose radicalement à la *vie* divine.

Nous ne pouvons pas revenir sur notre vision statique du monde, mais nous pouvons avoir conscience que, là où elle prévaut, elle s'oppose à l'*être vital* qui voudrait surgir en nous et à travers nous. Mais sans cette réalité statique, nous ne pourrions jamais prendre conscience de l'Être. C'est l'autre aspect de notre situation : ce n'est que parce que nous avons été chassés du paradis que nous sommes capables de délaisser le paradis – pour en conserver l'image –, d'en prendre conscience en nous, de sorte que nous témoignions en tant qu'êtres humains conscients de l'Être divin, qui étrangement doit être perverti pour être découvert, et perdu pour être possédé. Il n'y a là rien de mal. Le mal est que l'homme, bien qu'il sache qu'il pervertit l'Être par son attitude, veuille s'en tenir à un point de vue statique – je suis comme je suis, je reste comme je suis.

Il s'agit de parvenir à un état qui soit en accord avec l'Être compris comme la vie se manifestant par un mouvement qui est toujours aussi une transformation. L'être humain est ainsi fait qu'il commence par contrarier ce mouvement de transformation. Mais ce n'est qu'à ce prix que nous pouvons prendre conscience de l'Être et accéder à un état où dans notre humanité même nous nous ouvrons à la transformation.

Cet état est d'abord un état d'*abandon* – nous devons abandonner les positions où nous nous enlisons. L'exercice de la méditation débute toujours par ce mouvement d'abandon, qui ne se limite pas au corps mais englobe tout notre être. En tant que moi profane nous tentons de conquérir des positions stables, où la sécurité s'unisse à l'agrément, et où tout soit aussi immobile que possible. Le résultat est la paix du bour-

geois, la paix de la mort. Bien différente est la paix de la vie, qui s'instaure quand plus rien n'interrompt le mouvement éternellement nécessaire de la transformation.

Quand nous parlons du bruit douloureux que peut produire l'Être, comme s'il souffrait de ne pouvoir percer l'obstacle de notre attitude statique, nous évoquons une réalité multiple. Il existe un bruit qui nous empêche d'entendre la vérité, et qui correspond aux représentations fausses et aux préjugés dont nous travestissons le mouvement de la vie. Je me suis aperçu un jour qu'il y avait un bruit correspondant à la façon dont j'écoute quelqu'un lorsque j'ai un préjugé à son égard qui empêche tout contact vivant. Mon interlocuteur perçoit lui aussi ce bruit, car il le combat et tente en vain de le couvrir. À cause de tous ces bruits le silence de l'Être ne peut se faire sentir.

Nous pouvons éprouver ce silence dans une pièce où nous avons le sentiment d'avoir le droit tout simplement d'*être*. Alors le silence règne en nous, nous n'avons plus sans cesse à combattre une opposition. Il nous faut commencer par percevoir ce silence comme une qualité. Il y a des gens actifs et remuants dans le monde, et qui cependant sont environnés de silence. D'autres au contraire sont oisifs, ne bougent guère, comme par exemple certains vieillards. Ils passent leur temps assis dans leur chambre, mais ils ne sont pas en paix, l'atmosphère autour d'eux est chargée d'électricité. Cela n'a rien à voir avec l'activité ou le repos extérieurs. Le phénomène est intérieur, il provient de notre ancrage ou non dans une autre réalité.

De même que dans notre façon d'accueillir le monde et la vie nous devons essayer d'être en contact avec l'Être, de faire en sorte que l'existence puisse *venir à nous* dans sa réalité, de même nous devons en agissant veiller à nous ancrer dans l'autre dimension, de sorte que notre action soit encore un porte-parole de l'Être. Tel est le sens des exercices japonais, et aussi de la méditation en tant qu'action.

Revenons à cet accueil en silence. Comme je le disais, tant que mes représentations et mes préjugés s'élèvent entre moi et mon interlocuteur, ils produisent un bruit infranchissable : aucun contact n'est possible. Le silence ne peut s'instaurer que si *rien* ne m'occupe préalablement. Mais en tant qu'être conscient je *dois* être quelque part et je puis aussi m'ancrer ailleurs que dans telle ou telle représentation intérieure.

Nous arrivons ici à un point délicat. Si vous vous examinez, par exemple au cours d'une promenade, ou d'un repas, vous constaterez que sans cesse vous êtes occupé à quelque chose : une tâche urgente que vous aviez oubliée, quelque chose qui vous préoccupe – cela ne cesse jamais. Et si ce flux de pensées s'arrête, on prend peur. Qu'est-ce que cela signifie?

Un jour un homme vint me voir et me confia : « Je crois que je tombe malade. » « Qu'est-ce qui vous fait dire cela? » demandai-je. « Ces derniers temps, j'ai eu à plusieurs reprises l'impression pendant quelques minutes de n'avoir rien fait. » C'est l'*horror vacui*, l'horreur du vide qui nous menace souvent.

C'est précisément dans ce qui aux yeux de la conscience du moi n'est que néant, c'est-à-dire absence du multiple, que *peut* – ce n'est pas obligatoire – sous certaines conditions s'épanouir la plénitude de l'être. Cette plénitude, comparée au bruit de la multiplicité du moi, est silence. Il faut donc – c'est le sens même de la méditation – qu'en abandonnant le multiple, nous nous préparions à accueillir la plénitude, à goûter ce Tout Autre qu'on ne peut plus définir et nommer, mais qui nous emplit tout entiers d'une qualité inimitable – du corps comme de l'âme. Ce vide qui est l'arrière-plan de toute multiplicité, n'est donc un néant que pour le moi : en réalité il est chargé de force, de plénitude, de vie. Mais à l'instant où en le fixant et en le décomposant on en fait une multiplicité, tout s'évanouit.

> La méditation en tant qu'exercice doit favoriser notre effort pour développer une disposition intérieure imprégnée de la qualité de cette plénitude, et qui dans son silence fondamental n'est pas troublée par la multiplicité à laquelle nous sommes confrontés. Elle l'accueille au contraire comme l'arrière-plan sur lequel nous pouvons faire l'expérience du Tout Autre, et la rend elle-même transparente à l'Être.

Si par un beau jour comme celui-ci vous vous trouvez au cœur d'un merveilleux paysage, vous pouvez vous asseoir et vous laisser aller à votre admiration. Vous êtes alors sensibles à la beauté, une des valeurs essentielles de la réalité objective de notre monde. Mais cela n'a encore rien à voir avec l'expérience de l'Être. Cependant dans votre émotion vous pouvez dépasser la multitude des objets qui vous entourent en cet instant, ne plus y voir qu'un arrière-plan et soudain éprouver quelque chose de tout autre. La nature est un des terrains privilégiés où nous pouvons devenir attentifs à la qualité de telles expériences. Devant la beauté quelque chose s'épanouit à l'intérieur de nous-mêmes. La beauté, la valeur parfaite, a la propriété d'éveiller une tout autre dimension en nous. Nous quittons alors le spectacle que nous avons sous les yeux, et l'espace d'un instant nous sentons ce Tout Autre. C'est le point essentiel. Si nous *regardons le monde*, soudain le paysage change. Il devient transparent à ce que nous éprouvons.

C'est là aussi la voie du zen. Quoi que ce soit, le prendre au sérieux. Se dire : « C'est ici et maintenant, pas à droite ni à gauche, pas avant ni après; n'allons pas plus loin. Si tu le prends vraiment pour ce qu'il est par nature, ici et maintenant, à travers cet instant tu sentiras une autre dimension, que tu ne peux sentir dans le contexte de l'espace et du temps, et de la rationalité systématique. Prends-le tel qu'il est, ici et maintenant. »

Se concentrer sur ce but peut être un exercice de tous les instants. Il suffit que vous restiez à regarder un

réverbère. Si vous ne vous en allez pas, vous allez découvrir dans cet ici et maintenant un phénomène singulier : dans cet instant même quelque chose vous parle d'au-delà de tout instant. Ici vous vous rapprochez de ce Tout Autre. C'est cela que les grands poètes lyriques nous font sentir en prenant un détail apparemment insignifiant pour l'inclure dans un contexte supérieur. C'est le sens de toute la lyrique zen, des haikaï de Bashô qui à travers un rien fait résonner le Tout.

On peut se perdre dans ce sentiment de l'autre dimension, mais ce n'est pas le véritable sens de l'expérience. Elle se réalise beaucoup plus complètement quand elle nous amène à *regarder par les yeux de l'Être* ce que nous rencontrons sur notre chemin. Le réverbère devient soudain un signe, témoignant du Tout Autre. Le monde de son côté redevient transparent à une autre dimension :

> Exercice du silence, exercice du vide, exercice du néant comme porte ouvrant sur la plénitude, qui même dans le néant s'adresse à nous.

Il faut ici passer de l'accueil à l'action. Tant que je dois me préoccuper d'une action quelconque, le bruit règne, mon action ne s'accomplit pas dans la paix du silence. Elle ne coule pas de source, chaque instant la remet en question. Mais dès que je maîtrise une technique, une chance s'offre à moi de faire reculer ce moi qui fixe, donc décompose et crée des contradictions. Il faut seulement que le moi s'efforce – et nous n'en sommes pas toujours capables! – de laisser l'action que nous devions auparavant exécuter nous-mêmes, s'accomplir dans le silence d'une autre dimension. Si je peux mettre à la disposition de cette dimension profonde l'instrument d'une technique purifiée de ma volonté d'agir, elle peut à son tour se manifester pour mon bonheur et celui des autres. C'est là le sens fondamental de tous les exercices qui ont trait au corps. On peut se servir de l'action contenue dans ces exercices,

qui demande d'abord à être parfaitement maîtrisée en tant que technique, pour donner le champ libre en nous à un Tout Autre qui peut désormais se manifester à travers nous. Il s'agit toujours au départ, à commencer par l'assise et la respiration, d'actions mal exécutées, heurtées. Quand nous sommes mal assis, le bruit s'instaure. L'Être qui brûle de venir au jour ne peut tout simplement pas percer, il se heurte et se brise en nous. Il faut se représenter ce phénomène très concrètement.

C'est ainsi que la respiration devient haletante si elle se fixe à une place où elle réalise cette forme du moi dont nous voulons nous défaire. Une loi sans appel veut qu'un geste répété longtemps réalise ce qu'il exprime. Un geste qui exprime l'enfermement craintif du moi ne cesse de réaliser cet enfermement. Inversement, un geste exprimant la confiance dans sa propre maîtrise réalisera à la longue cette confiance, venue d'une réalité plus profonde qui nous porte et nous parcourt *sans* notre participation, et qui en revanche est dérangée *par* notre participation.

Ainsi l'action de l'assise et de la respiration juste représente une chance, si nous maîtrisons la technique, de développer une disposition où le silence se fait en nous dans un sens plus profond : où le silence commence à parler. Dans ce silence l'Être veut qu'il se retire devant notre curiosité et notre soif d'action. Il ne parle, comme tous les grands mystères – c'est vrai aussi dans la religion – qu'aussi longtemps que nous n'essayons pas de l'élucider intellectuellement. Quand l'intellect veut interpréter un texte saint, en comprendre les faits, les significations, le mystère s'évente, et tout est fini. L'une des plus vieilles ruses du diable est de tenter l'entendement humain en ces termes : « Il faut que tu ailles voir de plus près ce qui arrive ici, tu dois tirer tout cela au clair. » Le résultat est que tout s'évanouit comme neige au soleil.

Une nouvelle forme de conscience est ici nécessaire, où l'Être puisse venir à nous en sécurité et nous parler.

Ce qui veut dire dans l'exercice concret, travailler à une attitude aussi libérée que possible de tout ce qui fait obstacle à la venue de l'Être, que ce soit dans notre façon d'accueillir le monde ou d'agir. Pour cela il est essentiel, ou tout est peine perdue, de développer en nous la sensibilité, l'organe par lequel nous percevons cet être surnaturel, de qualité numineuse. Nous devons sentir que nous reposons sur ce fondement de silence. L'exercice de base, notamment dans la vie quotidienne, consiste alors à toujours marquer un temps d'arrêt. Vous voulez dire quelque chose, arrêtez-vous un dixième de seconde. Vous voulez sortir, restez un instant sur le seuil. Nous pouvons toujours nous retenir un instant, afin de créer cette rupture dans la continuité de notre action où l'Être a la possibilité de s'illuminer fugitivement – et c'est infiniment important. Vous remarquerez aussi quand vous aurez affaire à quelqu'un s'il respecte les pauses naturelles du langage, ou si ces pauses ne sont qu'une interruption due au besoin de reprendre son souffle. C'est ainsi que la vie peut sans cesse se ressaisir dans ses oscillations. Car tout langage et tout chant reposent fondamentalement sur le silence de l'Être. Picard le dit très bien dans son livre, *Le Monde du silence* : la parole tire sa vie d'un silence, et ne vit que si l'on capte dans la parole le silence. De même la vie n'est la vie que si la mort n'est pas exclue, mais présente.

À l'époque où je lisais cet ouvrage, je venais moi-même d'écrire : *Le Japon et la civilisation du silence.* Picard comme moi-même ne parlions que du silence, et pourtant à peine si deux chapitres se recouvraient. Je me rendis compte alors que nous parlions en fait de deux choses différentes : Picard parlait du silence qui pour ainsi dire précède l'articulation de la parole, du silence par quoi tout vit et auquel tout revient. Je parlais du silence comme accord entre le langage articulé et son origine sans langage. Tout ce qui est au monde peut être en accord ou en discordance avec soi et les autres. Silence comme accord en harmonie avec le

multiple, silence comme accord précédant le multiple, les deux ne sont pas sans rapport. Il nous faut nous former aussi bien à l'accord qui précède qu'à celui qui suit, afin de parvenir à l'accord total où parle le grand silence.

C'est en ce sens que je voudrais que nous essayions aujourd'hui, dans notre travail pratique, d'écouter tout simplement en nous-mêmes, dans l'espoir de pouvoir percevoir quelque chose de ce silence. Nous devons commencer par sentir le mouvement successif d'abandon, de devenir et de retour à l'Un, et veiller à reconnaître et éviter les fautes que nous répétons continuellement, afin progressivement d'arriver à une attitude juste.

VII

MÉDITER AUJOURD'HUI?

Le premier objectif de nos réunions à Francfort est de présenter une introduction à la pratique de la méditation, de l'assise méditative, qui répond aujourd'hui à un besoin général. Mais se limiter à la pratique, sans lui donner tout son arrière-plan théorique, serait un peu superficiel. Aussi est-il nécessaire de toujours replacer l'exercice pratique dans le contexte de la vie et de l'époque contemporaine. « Méditer aujourd'hui » apparaît certes comme un archaïsme si l'on considère notre époque comme celle de la technique et de la maîtrise rationnelle de l'univers. Le monde moderne est dominé par la rationalité, ce qui signifie qu'il privilégie *un* seul aspect de l'humain, et donc néglige la totalité humaine en se limitant aux critères de ce monde spatio-temporel.

Tout ce qui dépasse et transcende ces critères, tout ce qui relève de l'espace de la transcendance, échappe à la conceptualisation, fait partie du monde des sentiments, et apparaît ainsi aux yeux de la plupart de nos contemporains comme une dimension indigne d'être prise au sérieux. Nous nous trouvons sous le règne d'un esprit qui objective le monde : l'objet régente le sujet. Tout ce qui relève du subjectif n'est considéré comme réel que tant qu'il s'en tient au contexte spatio-temporel. Tout ce qui dépasse l'espace et le temps n'est tout au plus qu'un phénomène marginal, nécessaire peut-être à quelques originaux mais globalement inintéressant. Or telle apparaît la méditation, qui se tient aux antipodes

de cet esprit contemporain, et attend et exige de l'homme qu'il s'y oppose également. Elle représenterait bien un anachronisme si dans toute situation où l'homme refoule une part essentielle de lui-même, le refoulé ne tendait pas à resurgir au grand jour. Il y a des limites dont l'homme s'accommode : tant qu'il peut respirer, il ne dit rien. Mais qu'il vienne à étouffer, et le voilà à l'aube de l'éveil d'une dimension qui est l'une des racines les plus profondes de son être. Telle est la situation de l'homme moderne, et vue sous cet angle – sous l'angle de l'avenir que nous portons en nous, non du passé que nous traînons encore après nous – la méditation n'est pas un anachronisme mais une brûlante actualité.

C'est parce que la méditation s'oppose aussi bien comme attitude que comme exercice au principe dominant de cette époque où l'homme étouffe, que nous, qui nous intéressons à la méditation et sommes prêts à nous ouvrir à cette dimension de l'humain, sommes *au cœur* de notre temps, non pas lourds du passé mais riches de l'avenir. Cette révolte du monde occidental qui nous semble incarner celle des générations de l'avenir contre celles du passé, est celle de la vie contre des lois qui sous prétexte de la protéger l'étouffent. Il s'agit d'humaniser un temps déshumanisé, de redécouvrir l'humain là où il menace de sombrer, et de retrouver l'esprit de création. En somme, retrouver la transcendance, non pas sous la forme de la foi dogmatique d'une Église, mais comme l'espace d'une expérience nouvelle.

Toute méditation correspond à une attitude de l'homme où il se sépare du principe figé de la rationalité pour s'ouvrir à une autre dimension, où il peut plus largement s'épanouir. La méditation ne fait donc pas appel à une activité volontariste mais au contraire à une capacité d'accueil, de réceptivité à une expérience.

Dès que nous entrons dans le domaine de la méditation, nous quittons la concentration active pour passer à une réceptivité passive. Il ne s'agit pas de se concen-

trer, mais de se *laisser* concentrer sur tel ou tel point. La forme de conscience change : ce n'est plus la conscience active masculine, qui constate et fixe le réel, qui le perce comme une flèche et le maintient ainsi immobile. Cette autre conscience a un caractère réceptif, qui est de nature féminine. Elle s'ouvre et accueille, se laisse prendre et échappe ainsi aux limites de la conscience pour devenir un *réceptacle*, où peut s'introduire une réalité sans cesse renouvelée.

Où trouvons-nous l'élément méditatif, le lieu d'épanouissement de cette conscience élargie ? Dans tous les domaines et toutes les phases de la vie humaine, que nous songions à l'enfant, au cultivateur, au scientifique ou à l'artiste. Partout où la vie demeure créatrice, le processus créateur est associé à un état spirituel qui laisse s'exprimer en soi la réalité : la *réalité créatrice*. Aussi longtemps que l'homme avec son activité et sa volonté s'interpose, rien ne peut jaillir des profondeurs. Toute création se fait *ex nihilo*, surgissant du néant. Ce néant en l'homme a pour condition la disparition de ce qui est en lui. Ce n'est que lorsque la multiplicité de notre conscience fait silence que la plénitude peut naître des profondeurs.

La méditation présuppose pour ainsi dire que l'on soit séparé de son être par la raison. Elle est le mouvement d'une conscience vigilante, cette vigilance ne devant pas être confondue avec l'état de veille de la conscience rationnelle fixatrice. Tout devenir immobilisé et préservé comme tel, tout ce qui se raidit en convention, court constamment le danger de bloquer la vie, que rien ne peut contenir, au risque de provoquer une explosion. Nous assistons aujourd'hui à une percée générale d'une dimension plus profonde s'opposant à un ordre figé et contraignant, qui s'est rendu maître de la plupart d'entre nous et s'est installé en nous. Nous voyons apparaître des hommes de plus en plus nombreux dont l'attente principale n'est plus la protection de l'ordre et de la propriété : sentant en eux-mêmes la présence d'une autre dimension, ils ne résistent plus au déferlement de forces trop longtemps contenues.

La méditation en tant qu'attitude de vie a un sens bien particulier : elle est la forme que prend dans notre conscience une attention vigilante à ces forces en nous et autour de nous, qui vont au-delà du monde figé dominé et maîtrisé par notre volonté et notre action. L'homme rentre en lui-même, libère quelque chose en lui-même, et une autre dimension déferle en lui et, l'arrachant à ses limites, l'ouvre à la rencontre avec une dimension supérieure, qui le transcende et qui en tant que réalité est transcendante. La pratique de la méditation permet de créer des conditions où l'homme peut développer une forme de son soi qui dépasse le plan de sa personnalité profane et le fait passer à celui de la personne, lieu de résonance d'un être supérieur.

Nous avons tous à un moment ou l'autre de notre vie – souvent dès l'enfance ou la puberté – vécu des instants où nous nous sommes sentis étrangement touchés par une perception plus profonde du présent. Cette perception nous atteignait à un point sensible qui se mettait à vibrer. Dominés que nous sommes par la conduite rationnelle de notre vie, nous n'osons pas prendre au sérieux ces instants impondérables de contact avec une autre réalité. Il nous faut réapprendre à les considérer sérieusement, car en eux reposent notre désir, la mission qui nous est essentielle et notre possibilité la plus précieuse.

N'y a-t-il pas une voie où l'on puisse s'engager en tenant fermement ce fil d'or qui nous rattache à une autre dimension? Cette voie existe : on la nomme la *voie initiatique*, dans laquelle la méditation occupe une place centrale permettant d'atteindre un état de réceptivité à cette dimension qui dépasse notre personnalité et le monde figé des valeurs; un état où nous lui devenons pour ainsi dire transparents et pouvons ainsi la percevoir et la révéler à travers nous.

La méditation en tant qu'exercice consiste donc en premier lieu à démanteler tout ce qui s'interpose et bloque la vie de vigilance, la vie comme transformation. Il ne s'agit pas là de circonstances externes

comme le manque de temps ou la maladie. Certes il existe des conditions extérieures qui favorisent la paix intérieure, par exemple une pièce silencieuse. Mais fondamentalement toute situation extérieure donnée peut permettre – et aucune ne peut empêcher – d'atteindre un état de conscience réceptif. Pour cela il faut abandonner le moi, qui tend à immobiliser le réel et à se créer une position stable par sa conscience masculine fixatrice, et se séparer des contenus liés à cette conscience fixatrice; ce n'est possible que par une attitude où l'homme est réellement *présent* dans la totalité de son être.

Aussi, dans tout exercice spirituel, le second aspect crucial est-il la manière dont l'homme en ce monde est présent dans son corps. Le corps est ce par quoi l'homme appartient au visible. La corporéité manifeste dans le monde des hommes l'Être surnaturel. Ainsi nous sommes *vraiment* hommes, non pas en tant que corps opposé à l'âme, mais en tant que corps dans l'unité de ses gestes, qui est notre véritable mode d'être au monde.

Le moi fixateur apparaît dans le corps sous la forme d'une succession spécifique de tension et de détente, en une alternance de crispation et de relâchement. L'homme se dit : « Il faut que j'agisse, on va bientôt m'agresser, en tout cas, prenons garde! » Et déjà le voilà dans un état de crispation, que nous connaissons tous, qui d'un point de vue physique se manifeste par une crampe musculaire mais qui d'un point de vue personnel correspond à une attitude du moi humain. Pour qui s'exerce à la méditation, sortir de cette attitude crispée est un devoir naturel, pour atteindre un état de détente.

Cela sous-entend la destruction de la mauvaise forme d'être – d'un point de vue personnel, celle du sujet oscillant entre crispation et relâchement, entre activisme et laxisme – pour atteindre à une vigilance dans son existence qui lui permette en connaissance de cause d'agir et de laisser agir, de participer et d'être

protégé, de prendre une forme et de s'en libérer. La vie en tant que force de transformation a besoin de la forme vivante, qui est toujours une transparence qui a pris forme mais aussi une forme devenue transparente.

Un problème ne cesse de nous obséder : quel est le destin de l'homme? Comment peut-il à son niveau devenir un médium de l'Être divin, qui en lui et à travers lui tend à se manifester dans le monde? C'est là l'objet fondamental de l'homme, où toutes les religions se rejoignent en renvoyant en dernière analyse aux *expériences* de ceux qui sont allés le plus loin dans leur vie religieuse et ont accédé à l'autre réalité. S'ouvrir à cette réalité et vivre de sa présence, telle est notre préoccupation.

VIII

LA SOURCE DU BIEN-AGIR

La méditation telle que je la conçois n'est pas un exercice par lequel l'homme puisse se soustraire à ses devoirs quotidiens pour s'évader dans un autre monde. Elle est, au contraire, un exercice qui le rend capable de vivre la réalité supraspatio-temporelle *dans* l'espace et le temps, au cœur de notre réalité concrète. Elle prend ainsi place dans le cadre du développement de l'homme en ce monde. On peut se demander quels comportements naturels ou quelles formes d'existence peuvent correspondre dans notre vie à ce qui dans sa forme la plus élevée est la méditation d'un homme désireux de s'ancrer dans une autre dimension. Prenons un enfant en train de jouer : il est tout entier à son activité, tendu vers un événement, et soudain ses mouvements deviennent comme automatiques, l'enfant apparaît comme tendu vers un événement dont il est lui-même le théâtre.

De même, l'attitude de méditation n'est jamais une activité mais une réceptivité, et sa condition première consiste à s'ouvrir au flux d'un événement qui nous *saisit* et nous *englobe*. La méditation ressemble à la porte ouvrant sur un monde total. Méditer signifie : venir en son centre, c'est-à-dire être conduit ou entraîné vers le centre. Et quand on parle de centre à propos d'un être humain, il est en fait question de sa totalité. Un homme est en son centre quand la totalité à laquelle il est destiné peut en lui se produire, prendre forme, s'articuler et de nouveau se transformer en une dimension supérieure.

Cet état d'ouverture, que nous voulons exercer par la méditation, apparaît chez le petit enfant mais à un niveau antérieur à celui de la conscience mentale proprement dite, car il n'a pas encore formé et sevré son moi.

Il existe cependant d'autres cas où l'être humain réalise cette conscience prémentale. Je pense par exemple à un vieux berger au pâturage ou à un pêcheur devant sa hutte solitaire. En regardant de tels hommes dans les yeux, on peut y lire la présence d'un savoir qui ne survit pas à la conceptualisation : l'union avec le cosmos et la perception d'ordres et de lois qui vont bien au-delà de la petite existence humaine. Il a existé des hommes qui précisément parce qu'ils n'avaient pas encore développé une conscience objective du monde connaissaient une forme d'éveil où l'univers lui-même, pour ainsi dire, ouvrait les yeux. « Sommes-nous dans l'univers? » Oui, chacun est dans l'univers, nous sommes nous-mêmes une partie de l'univers, nous sommes l'univers. Quand l'homme au plus profond de lui-même prend conscience de soi comme être vivant, c'est l'univers en lui qui prend conscience de lui-même en langage humain. Il est ainsi non seulement concevable, mais aussi nécessaire, que l'homme en descendant dans ses propres profondeurs prenne également conscience des lois et des connaissances fondamentales de l'univers.

Quand nous constatons aujourd'hui avec un certain étonnement que la mythologie grecque contient une vérité éternelle sur l'homme, nous avons encore une fois la preuve que l'homme éprouve en lui-même des forces originelles, dans lesquelles des situations fondamentales de la vie apparaissent clairement, traduites en langage humain. Les dieux grecs représentent des états originels de l'être humain. On retrouve ces métaphores dans toutes les religions. Aux instants critiques l'homme peut faire au plus profond de lui l'expérience élémentaire, bouleversante, d'une force, d'une sagesse et d'un amour venus d'ailleurs et le transformant de

l'intérieur. Ces trois forces dont il fait en lui-même l'expérience lui apparaissent dans toutes les religions comme les attributs de sa divinité.

Guardini me disait un jour : « Nous oublions bien souvent que les concepts religieux fondamentaux, y compris celui de Dieu, ne sont à l'origine que l'interprétation d'expériences. »

Après une méditation réussie, on s'éveille comme d'un autre espace, non pas étranger à la vie mais au contraire plus riche de l'expérience faite *dans* cet autre espace, qui vous rend plus fort, intelligent et réceptif qu'auparavant vis-à-vis de la réalité concrète. Ceux qui se sont trouvés auprès du père Lassalle savent que cela vaut particulièrement pour la méditation pratiquée dans le bouddhisme zen. Car le bouddhisme ne veut pas dire fuir le monde mais le *dépasser*. L'homme qui a dépassé le monde peut l'affronter dans un sens productif, il est capable de le maîtriser là où il se trouve. La méditation zen est une pratique qui dans un sens particulier rend l'homme plus fort pour le combat du monde.

Le néophyte qui s'initie au bouddhisme zen commence par s'apercevoir avec étonnement qu'il s'agit là d'une pratique méditative qui s'enracine dans la préparation au combat des anciens samouraïs sous la direction de maîtres zen. Les vieux exercices guerriers à l'épée, au javelot et à l'arc étaient mis au service d'un exercice visant non pas seulement à anéantir un ennemi au cours du combat, mais aussi à vaincre l'ennemi intérieur.

Dans les siècles passés les chevaliers, la veille du combat, allaient passer la nuit à méditer chez leur Maître, afin d'éprouver dans la méditation le point où sont dépassées la vie et la mort. Ils devenaient ainsi prêts à affronter une flèche ou une épée ennemies, qui n'atteignaient rien car le moi avait disparu; *eux* en revanche atteignaient le moi dans leur adversaire.

Chez un homme maîtrisant parfaitement une technique de dissolution du moi, le zen vise toujours à le

livrer tout entier à une force plus profonde en lui qui porte le coup et guide le tir. Lui-même témoigne dans le coup, dans le tir, d'une autre dimension qui mène le combat *pour* lui et désarme par sa présence l'adversaire en restant elle-même hors d'atteinte, car elle n'offre aucune résistance. L'absence de moi désarme le moi adverse. C'est là un fait qui peut d'abord surprendre mais dont vous pouvez faire vous-même l'expérience tous les jours. Par exemple, un chien-loup vous agresse : si vous vous débarrassez de votre moi et tendez la main tranquillement vers le chien, il la léchera, alors que si vous reculez avec frayeur il vous sautera dessus. Si vous cessez d'être un adversaire potentiel, lui cessera d'être un chien *méchant* potentiel.

La méditation représente toujours une chance de passer par un développement *sans* régression à l'état prémental. Le zen est post-mental : il traverse les couches accumulées de la conscience objective pour aller de l'avant. Ce faisant il n'abandonne pas la conscience mentale, mais l'entraîne dans son évolution et fait de la conceptualisation objective l'arrière-plan sur lequel la dimension supra-objective se détachera beaucoup plus clairement pour la conscience qu'au stade prémental.

L'exercice de la méditation vise à instaurer des attitudes de conscience qui nous permettent de nous rattacher à l'autre dimension présente en l'homme, dans laquelle nous avons déjà vécu dans notre enfance de façon inconsciente, prémentale. Cette dimension nous avons dû l'oublier en grandissant afin de nous forger un moi profane, et il nous faut ensuite la retrouver à travers notre conscience adulte. Il convient ici de franchir un cap, ce qui revient toujours à laisser une chose pour en gagner une autre. En ce qui nous concerne, cela signifie sortir du règne d'une conscience objective analytique pour pénétrer dans le domaine d'une conscience plus réceptive, globalisante, féminine, en un mot, intuitive.

Ce passage d'une situation à l'autre exige toujours un abandon total de l'une pour l'autre.

Il est aujourd'hui reconnu par les scientifiques, mais aussi par tous ceux qui dirigent d'autres hommes, que la productivité intellectuelle dépend largement de la capacité de l'individu à soutenir ce rythme de réception et de conceptualisation du réel. Tout savant aux prises avec un problème sait ce qu'est s'enliser dans une impasse : il prend alors du recul, il prend pour ainsi dire ses distances vis-à-vis du problème, comme un peintre considère à distance la toile encore inachevée.

Le travail de méditation doit se rattacher à chacune des phases de la conscience humaine et pouvoir se déduire de chacune de ces phases, il possède à chaque étape un caractère spécifique.

Passons maintenant du moi profane, qui ne vise qu'à gagner et défendre une position où il puisse survivre sans trop d'encombre, à l'étape suivante dont le sens est tout différent, et que j'appelle l'étape de la *personnalité*. Ces deux phases diffèrent fondamentalement : dans la première il s'agit de s'imposer, et dans la suivante de servir. L'homme en grandissant, et c'est normalement sa destinée, ne reste pas limité au moi profane, mais devient ce que l'on appelle une personnalité spirituelle, en contact avec les valeurs du vrai, du beau et du bien. La forme d'apparition de ce développement s'appelle l'esprit objectif, ou l'espace de la culture, c'est-à-dire tout ce qui dépasse les peines du travail journalier, les fatigues, les douleurs physiques, en somme le quotidien. Face à ce quotidien se dresse la culture, royaume du vrai, du beau et du bien, où l'homme depuis des millénaires a élevé les monuments de l'art, de la philosophie, de la science, devenant ainsi l'homme cultivé. L'être humain est cet être qui grâce à son esprit peut s'élever au-dessus de la réalité quotidienne et pénétrer dans un autre espace où la mort n'existe pas, où règnent les valeurs éternelles dont il est alors lui aussi le représentant. L'homme doit mourir, le poème demeure dans un espace hors du temps.

À travers ce monde de l'esprit objectif, nous sommes

touchés par quelque chose qui nous arrache à cette vie où sans cesse nous devons produire. Cette chose ne peut nous atteindre que si nous sommes dans un état où nous ne voulons rien pour nous-mêmes – cela vient à nous.

L'homme se dépasse déjà lui-même lorsqu'il n'est pas seulement confronté à ce monde de l'esprit objectif, mais se sent appartenir à une communauté. Dès l'instant où l'autre ou les autres entrent en jeu, nous avons besoin d'une attitude d'ouverture, qui seule laisse à l'autre la liberté de se manifester. Chacun de nous sait par expérience qu'une relation avec un autre homme s'approfondit d'autant que l'on s'ouvre davantage à elle, et qu'en cette rencontre et cet approfondissement une dimension supérieure peut à son tour s'épanouir en nous.

Nous nous trouvons aujourd'hui dans une situation exceptionnelle. La distinction que je viens de faire entre deux pôles – vie quotidienne et culture – n'est plus vraiment d'actualité. Dans un livre fameux, *L'Homme unidimensionnel*, Marcuse a montré que nous avons tous grandi dans ces deux dimensions, mais que dans la mesure où la société moderne s'est organisée de manière à satisfaire tous les besoins de la vie quotidienne, l'homme ne vit plus que dans une dimension. Sa sécurité est presque parfaite, et dans son travail comme dans sa vie privée tout fonctionne sans heurt.

Dans un monde où tout fonctionne, cette sécurité sans heurt s'impose de plus en plus largement comme la plus haute valeur de notre temps. Nous aspirons tous à cette sécurité sans heurt, au bien-être, à l'agrément de la vie. La société de consommation comble ces aspirations. Mais une fois parvenu à cette unidimensionalité où tous ses besoins sont satisfaits, l'homme se trouve confronté à une stagnation où la vie, dont il pensait assurer la protection et l'épanouissement, étouffe.

Notre époque, qui par son matérialisme et la sécula-

risation de la vie montrait la plus grande désaffection à l'égard de la transcendance et de l'Être profond de l'homme, s'éveille à nouveau à la présence de la vie supérieure en l'homme. On parle beaucoup aujourd'hui du nouvel âge où nous entrons et l'on se demande ce qui le caractérise. On peut le définir comme le surgissement de la *transcendance* dans notre monde. Qu'est-ce que la transcendance? C'est avant tout la *vie*, la vie supérieure.

La vie a deux grands ennemis : le raidissement et le relâchement. Le raidissement, la stagnation apparaissent quand le besoin d'harmonie, l'aspiration à la sécurité et la peur de la souffrance représentent des valeurs absolues. Mais n'est-il pas désirable de vivre sans heurt, sans souffrance, sans danger? La réponse de la vie est : non. Cette sécurité est aussi un affadissement. *Vivre* sous-entend un processus continu de libération créatrice et de créativité libératrice, un processus où la vie s'épanouit de plus en plus largement et où n'est pas riche celui qui mène des jours harmonieux et sans souffrance mais celui qui fait l'expérience de la profondeur de la vie.

La profondeur est toujours l'expression de la totalité. Si nous ne nous engageons que partiellement, que ce soit dans une aventure artistique ou sexuelle, elle reste sans profondeur, superficielle. Afin de faire l'expérience et de témoigner de la profondeur de la vie, nous devons cesser de ne penser le spirituel qu'en termes de culture. Le spirituel pris dans son intégrité recouvre la totalité de la vie, c'est-à-dire non seulement le beau, le vrai et le bien, mais aussi le « dangereux » dont tant d'horreurs manifestent la profondeur menaçante – guerre, misère du tiers monde, péril atomique –, et qui ne peut être dissocié du tout de la vie. Il nous faut pénétrer dans cette dimension et considérer la méditation comme autre chose qu'un moyen de nous abstraire dans des instants privilégiés. Car elle deviendrait alors un instrument contribuant à son tour à l'affadissement du tout. Notre monde est un monde transi-

toire, où émerge une autre dimension, on le constate notamment lorsque l'homme arrivé à ce stade d'expérience d'une autre dimension atteint une certaine limite.

Pour ma génération, quand on avait dit d'un homme qu'il savait s'imposer, remplir ses obligations de façon exemplaire, on avait tout dit. Et quand cet homme se sentait mal au-dedans de lui-même, on l'admirait de pouvoir malgré tout satisfaire à ses devoirs. Aujourd'hui l'homme ne peut plus se contenter de satisfaire aux exigences du monde, il doit aussi satisfaire à celles de son être intérieur, qui comprennent toutes ces zones d'ombre qu'il doit affronter et maîtriser. Un homme qui se contente de faire son devoir sans être en accord et au net avec lui-même, qui n'irradie aucun bonheur, aucune impulsion créatrice, ne peut régler une situation en profondeur. Il finit obligatoirement par recourir à la force et au compromis. Il en sera toujours ainsi. Mais un homme qui *reconnaît* ces faits se rend compte qu'il lui faut satisfaire à une vérité intérieure, ce qui n'est possible qu'en nous accordant à notre dimension la plus profonde, que j'appelle l'*Être*, et qui n'est que le mode de présence en nous d'une autre réalité. Dans tous les domaines de l'art et de la religion, on commence à prendre au sérieux ces instants et ces expériences où nous sommes interpellés par cette autre dimension, qui seule nous permet d'être totalement nous-mêmes, c'est-à-dire de développer l'individualité à laquelle la spécificité de notre Être nous destine.

L'important n'est donc plus simplement de s'imposer et de maîtriser le monde, mais de retrouver la source d'une action valable dans le monde. Il s'agit d'un processus d'individuation, de réalisation du soi essentiel dont le noyau central est cet Être que les Indiens appellent l'« Atman » et Maître Eckart « l'Étincelle ». Notre époque est sous le signe de ce passage d'une foi en *quelque chose* à l'*expérience intérieure.*

Comment cependant parvenir à cette expérience? Depuis la nuit des temps, non seulement en Orient mais aussi dans l'Occident chrétien, la méditation est un exercice préparant systématiquement l'homme à cette expérience d'une dimension plus profonde. Elle prépare à la fois à cette expérience possible et à la prise en considération de celle-ci. Si nous-mêmes sommes ici réunis, c'est pour écarter et détruire tout ce qui fait obstacle à la rencontre avec cette profondeur de la vie.

Mais quels sont ces obstacles? Si nous sommes honnêtes nous reconnaîtrons qu'ils ne sont pas d'ordre extérieur, comme par exemple le manque de temps. Les bouddhistes disent joliment : « Toute situation est la meilleure des occasions d'avancer sur la Voie. » La situation type où l'homme peut être réceptif au contact de cette autre dimension et lui obéir, doit précisément être à la base de la méditation. Partout où la voie initiatique fondait la religiosité, la méditation était ainsi au centre de l'expérience pratique. La religiosité orientale est l'exemple d'une religiosité fondée sur l'obéissance à l'expérience, par opposition à l'obéissance à la foi de la tradition chrétienne. Depuis toujours la base de la religiosité orientale est non pas la foi mais l'expérience d'une autre dimension, par l'intermédiaire de guides spirituels et au bénéfice de tous.

Une humanité non pas dominée, comme c'est le cas en Europe depuis les Grecs, par le moi qui considère le monde comme un objet, mais reposant encore dans le sein maternel du Grand Tout, est plus ouverte au contact de l'Universel. Elle n'a pas besoin de croire en la réalité supérieure, elle la sent dans sa chair. Chez *nous*, fils de l'Occident – et c'est peut-être le contrecoup des horreurs que nous avons connues depuis plusieurs décennies – la répercussion d'expériences de l'autre dimension, qui seules permettent à l'homme de surmonter certaines situations, commence pour la première fois à se faire sentir. Nous nous sommes ouverts, et l'Occidental a maintenant conscience que dans des situations limites où il faut affronter l'anéantissement,

la solitude, l'absurde, une autre dimension peut se manifester, à condition d'avoir mis de côté le petit moi.

La méditation en tant qu'exercice est la tentative d'ouvrir l'homme à ce Tout Autre, c'est-à-dire de lui rendre possible une attitude d'accueil à la dimension numineuse de la vie. Cette dimension n'a rien à voir avec le bien, le vrai et le beau, ni même spécifiquement avec la sainteté – ce qui est saint est toujours numineux, mais l'inverse n'est pas vrai. Il faut ouvrir l'esprit à la dimension du sacré, que nous trouvons dans la musique, la nature, dans un érotisme authentique, dans tout ce qui dépasse les catégories de valeur pour se fondre en une force, une chaleur et une plénitude imprégnant l'être tout entier.

Que peut-on faire pour laisser le champ libre à ces dons de l'au-delà, et réaliser notre être fondamental? Amener cet être à la lumière de la conscience, tel est notre travail. Nous sommes la *vie* supérieure dans le langage de notre individualité. Ce n'est qu'en découvrant cette individualité que nous pouvons ouvrir la porte de cette vie supérieure. Cette individualité n'est pas le fruit des circonstances, qui diffèrent pour chacun de nous; elle est un mystère efficace en nous et ce mystère désire enfin accéder au jour.

Ainsi, le but de notre travail est d'entrer en contact avec ce noyau central où se manifeste une autre dimension. Quels sont les obstacles? Tout ce qui nous borne à la dimension de la vie où nous nous imposons comme moi, et nous réduisons à ce moi. L'autre dimension ne réside ni dans la tête ni dans l'âme, mais dans le corps que nous sommes. Ainsi tout succès, tout échec d'un exercice est manifeste dans le corps. Comme nous sommes habitués à une attitude corporelle qui s'oppose à l'ouverture au Tout Autre, le premier objectif de notre exercice sera de changer cette attitude et de nous rendre transparents au Tout Autre. Cette transparence à la transcendance va donner son vrai sens au travail pratique qui nous attend maintenant.

IX

LA MÉDITATION ET L'ATTITUDE MÉDITATIVE DE BASE DE L'HOMME DANS L'AGIR ET LE NON-AGIR

Grande est aujourd'hui l'exigence de méditation, mais peu nombreux ceux qui savent précisément ce que cela signifie. Je ne cesse de constater que des adeptes de longue date d'une forme ou d'une autre de méditation n'accordent toujours pas sa juste place à leur pratique méditative. C'est à ce propos que je voudrais maintenant m'exprimer.

La méditation doit correspondre à une attente personnelle, ou mieux vaut y renoncer. Celui qui médite, prend conscience d'une nécessité qui est une des caractéristiques de notre époque. Cette nécessité participe également d'un désir qui de tout temps a poussé l'homme à abandonner la surface de son existence quotidienne pour gagner les profondeurs de sa réalité essentielle.

Notre époque se caractérise par l'affrontement de tendances contradictoires. D'une part on assiste au développement continuel d'une forme d'existence soumise à la rationalité, la technique, l'organisation, en somme le côté masculin de l'être humain. D'autre part la prédominance de cet aspect finit par provoquer l'émergence d'une autre tendance, qui rappelle que ce côté masculin n'est pas tout l'humain. Nous nous trouvons ainsi à la fois dans la période où l'homme est le plus éloigné de son humanité réelle – de sa divinité, si

vous voulez – et où, paradoxalement, plus que jamais son humanité profonde, divine, se révolte en lui contre cette oppression.

Nous pouvons alors prendre deux décisions diamétralement opposées : soit nous éloigner radicalement de notre vie intérieure, soit manifester en nous l'éveil de l'homme intérieur en ce temps. Ce double mouvement existe dans tous les cercles, tous les états, tous les âges. Il apparaît clairement que l'homme se trouve confronté à une double mission en ce monde : donner forme au monde par son travail, et parvenir à la maturité intérieure en empruntant une voie donnée.

La claire conscience de notre devoir est le bon côté de notre appartenance au monde. Il nous faut nous imposer et faire nos preuves dans le monde, au service d'une œuvre, chacun à sa place. D'un autre côté cependant, et on l'oublie trop souvent, nous ne sommes pas au monde uniquement pour accomplir une œuvre mais aussi pour accomplir un travail de maturation intérieure sur la voie de notre Être profond. Mais pour remplir ces devoirs, encore faut-il être *conscients.* Ainsi le monde se partage entre l'action extérieure et la maturation intérieure, qui s'affrontent et s'enrichissent mutuellement. Notre œuvre profane gagne en profondeur quand elle incite en même temps à s'engager sur la voie. La voie intérieure, d'autre part, se manifeste visiblement à travers notre œuvre.

On comprend alors que l'exigence de maturation intérieure n'a rien à voir avec un apprentissage, un exercice pratique préparant à des réalisations extérieures. Les hommes se disent prêts à l'exercice, à la méditation, mais incapables d'y parvenir par manque de temps; le monde les accapare et les fatigue trop. Ainsi s'opposent mutuellement les exigences du monde extérieur et celles de la vie intérieure, sans que nous puissions échapper à ce heurt des contraires.

Nous devons rechercher l'intégration de ces deux éléments antagonistes : la voie intérieure, sur laquelle nous pouvons progresser en faisant nos preuves dans le

monde, et notre affirmation en ce monde, qui ne peut pleinement s'accomplir qu'en accord avec notre être intérieur. Nous devinons déjà que la méditation ou le méditatif ne sont pas obligatoirement en contradiction avec les exigences du monde. De nombreux exercices, comme le *training* autogène, ont pour but de compenser l'état de tension où nous plonge notre activité dans le monde. Mais ce travail sur la détente ne vise finalement qu'à permettre de mener une vie active dans les meilleures conditions physiques. Il ne fait appel qu'à l'un des trois aspects du corps, à savoir la *santé.* En d'autres termes, il assure notre bon fonctionnement. Il existe cependant un second aspect du corps, visant à la bonne *forme,* à la beauté. On oublie trop souvent le plus important, à savoir l'aspect du corps que l'on est et non que l'on a ; il vise à la *transparence* et nous permet d'accéder au noyau central de notre Être. Nous devons nous ouvrir à ce noyau, nous rendre transparents, afin d'atteindre à son contact cette maturité, ce fruit de l'humanité qu'on peut appeler l'homme transformé. Un tel homme est devenu transparent à la *vie* supérieure surnaturelle présente en lui, à l'Être divin, non plus enfermé dans son moi profane mais devenu transparent en ce moi, capable de faire écho aux résonances de son être profond. Il est sur la voie.

Ce n'est qu'une fois parvenu à ce point de vue que l'on peut aborder les exercices conduisant à la *voie.* On ne peut les aborder comme de simples moyens de vivre une grande expérience. Il peut être dangereux de ne voir d'autre sens que l'agrément dans un exercice. Le culte de l'expérience n'est qu'un faux-semblant, car en lui-même il ne peut transformer l'homme. Pour juger de la légitimité d'une entreprise, il faut déterminer si elle contribue à la maturation de l'homme. Ainsi l'ivresse, provoquée par l'alcool ou par les drogues, fut de tout temps un moyen d'atteindre à travers la dissolution de l'âme et de l'existence un état d'unité. Mais cet état n'est pas légitime, dans la mesure où il est éphémère et ne peut transformer celui qui l'éprouve. Je

ne prétends pas cependant que dans le cadre spécifique d'un traitement thérapeutique donné, on ne puisse se servir d'une drogue pour venir à bout d'un ultime obstacle. Mais cela n'est justifiable que si des progrès immenses ont déjà été accomplis. On peut prendre l'exemple de ce moine du Moyen Âge qui connut, grâce à un verre de vin, sa grande expérience mystique. Il n'en était pas redevable au vin mais à une longue vie d'exercice spirituel, le vin n'ayant qu'emporté le dernier obstacle subsistant entre lui et son Être intérieur.

C'est sous cet angle que nous devons aborder la méditation. Méditer ne consiste pas à se concentrer ni à réfléchir sur quelque chose ni à contempler quelque chose. Tout cela peut nous aider au début d'un exercice de méditation, mais en tant qu'exercice de transformation la méditation est avant tout un mode particulier du rapport à soi-même. En nous concentrant sur un objet donné, nous sommes actifs, jusqu'au moment où nous ne nous *ex*pliquons plus avec l'objet, mais nous *im*pliquons dans sa présence. Nous nous sentons impliqués. Prenons l'exemple du souffle : nous commençons par le considérer de l'extérieur pour nous concentrer. Puis, dans la mesure où nous nous abandonnons à ce rythme de la respiration, le souffle se met à *nous* considérer. Nous croyions le gouverner et c'est lui qui nous gouverne. Nous nous trouvons alors dans un état de méditation. Nous nous rapprochons ainsi plus profondément de notre centre – *meditari* signifie « être transporté au centre de soi-même, au centre de son humanité ».

Quel est le centre de notre humanité ? Notre vie tourne toujours autour de quelque chose : un être aimé ou bien une œuvre. Sans cesse nous sommes déterminés par quelque chose dont nous disons : « Voici le centre de ma vie. » Pour certains cela peut être leur prestige, leur position, leur reconnaissance dans le domaine qui est le leur. Mais quelque chose d'autre est à l'œuvre dans ce phénomène. Le vrai centre de l'homme n'est jamais l'objet autour duquel tourne son

moi profane, mais l'Être surnaturel présent en lui et cherchant à travers lui à se manifester dans son monde. C'est l'expression d'une expérience que l'on peut faire en cherchant les causes de son insatisfaction intérieure. Peut-être finira-t-on par découvrir que notre insatisfaction naît – et ici de nouveaux horizons s'ouvrent à notre être – de cette forme de conscience que l'on a cultivée et qui nous détourne de nous-mêmes, nous concentre de force sur les devoirs et les objets du monde.

Mais dans la mesure où nous nous posons comme moi face au monde objectif, et plus les exigences de ce monde deviennent impérieuses, quelque chose caché en nous mûrit et aspire à se manifester. Prenez un homme de bien, qui n'a rien à se reprocher dans son existence en ce monde. Quand cet homme si considéré rentre chez lui le soir, peut-être se met-il à pleurer, s'enferme-t-il tout seul par désespoir, sans que personne n'en sache rien. C'est alors qu'il est absolument lui-même, et non plus conditionné. L'absolu alors se manifeste : « Je t'ai appelé, tu m'appartiens. » Mais l'absolu en lui doit se refermer, se retirer, car il faut que l'homme s'adapte au monde, les autres sont les plus forts. Notre Être essentiel est opprimé. L'homme, qui en tant que personne comprend à la fois le moi profane et l'Être comme mode de présence du Tout Autre, gémit sous l'oppression.

Telle est la situation, jusqu'au jour où l'on s'éveille décidé à donner un peu d'espace à cet Autre. Quand nous regardons aujourd'hui les passants dans la rue, parmi cette foule où nous vivons mais qui ne nous comble pas, nous voyons le vide dans tous les regards, comme si nous contemplions le néant. Ce sont des regards presque hostiles, sur la défensive, comme sous le poids d'une profonde insatisfaction. Cette insatisfaction vient du Tout Autre, de l'Être essentiel qui ne peut vivre dans cette multitude extérieure. Il nous faut faire taire cette multitude pour que puisse s'exprimer en nous la plénitude inséparable de l'Être.

Nous approchons maintenant davantage de ce que peut être la méditation : une voie où peu à peu nous nous libérons de la domination d'une forme de conscience qui nous lie au monde profane, afin de percevoir et d'accueillir notre Être le plus profond. Ainsi la méditation est un exercice consistant à démanteler progressivement ce qui fait obstacle à la part essentielle de notre être, et à créer des conditions favorables à la percée de l'Être.

Si la méditation et le méditatif ont bien pour but de donner de l'espace à l'Être essentiel afin qu'il puisse librement apparaître, constituer notre critère de référence et indiquer notre direction jusque dans ce monde d'action profane, alors le sens de cette démarche va beaucoup plus loin que ce qu'imaginent la plupart des hommes, y compris ceux qui méditent. La méditation fait en nous le silence. C'est là qu'on peut voir l'équilibre intérieur nécessaire à la vie extérieure de l'homme en ce monde de la production. Je voudrais développer ce point aujourd'hui : comment la méditation doit être une attitude intérieure. À ce stade, il faut distinguer entre la méditation en tant qu'exercice que l'on peut répéter pendant une demi-heure, et une attitude méditative constante qui peut accompagner nos journées comme un arrière-plan de nos activités. Que faut-il entendre par là?

Nous avons tendance à comprendre le mot méditation en opposition au monde de l'action. Méditer doit évidemment faire appel à un non-agir. On se représente l'assise méditative sous les traits d'un moine plongé dans une contemplation intérieure. Mais ce n'est pas là l'essentiel! Il n'y a pas contradiction entre agir et non-agir. De tout temps il y eut des exercices méditatifs actifs, comme le tir à l'arc. Cet exercice n'a rien à voir avec l'assise méditative en soi, puisqu'il fait appel au contraire à toutes les ressources d'activité de l'homme, et pourtant il s'agit bien d'un exercice méditatif.

Pour mieux comprendre, prenons les choses par leur

commencement. L'homme doit apprendre à maîtriser une technique au point de ne plus avoir à se soucier de son moi pour la pratiquer. Sa maîtrise est telle que par cette technique libérée du moi il passe d'une activité déterminée à une activité générale qui a lieu en lui.

À côté d'une activité consciente, visant de toute son énergie à atteindre à la concentration, il existe donc si l'on domine parfaitement la technique, une activité qui est un pur événement en nous, agissant sur le monde et le transformant, une action qui s'accomplit en quelque sorte dans une attitude passive d'accueil. Prenons l'exemple de l'artiste. Tous les artistes doivent longuement s'entraîner avant de maîtriser leur art. L'essentiel est qu'ils soient capables d'*accueillir* en eux cette maîtrise artistique à un moment donné, au lieu de s'imaginer devoir *faire* quelque chose pour l'atteindre. Un grand artiste est tout entier immergé dans son activité, totalement oublieux de son moi – une autre force agit en lui. L'homme est alors le médium de la manifestation de cette autre force. On peut dire qu'à ce moment, dans le langage particulier de l'œuvre d'un poète, c'est le poème de l'Être qui s'écrit dans l'existence. De même un paysagiste trouve dans son rapport aux objets de la nature une force qui fait de lui un artiste, et n'a rien à voir avec la concentration quotidienne d'un homme qui accomplit son devoir.

Je demandais un jour à Paul Klee, que j'ai bien connu : « Pourquoi peignez-vous de cette façon? Que signifie ce que vous peignez? » « Eh bien, répondit-il, il me semble qu'on pourrait imaginer un monde où tout se passerait comme dans mes tableaux. » C'était une merveilleuse réponse. Tous ses tableaux sont imprégnés de ce mystère extraordinaire qui touche le spectateur avec une magie qui lui est propre. C'est à partir de sa façon particulière d'être tourné vers son être intérieur que Paul Klee peignait ses tableaux.

> La méditation et l'activité méditative sont en dernière analyse une activité où l'homme

donne la place d'honneur au Tout Autre, de façon active aussi bien que passive. Se mettre au service du Tout Autre – dans l'agir ou le non-agir –, là est toute la question.

De même que l'on peut agir selon une attitude méditative, de même il existe un non-agir qui n'a rien de méditatif : toute forme de rêvasserie, de sommeil, de laisser-aller, de paresse. Il ne faut pas confondre ces attitudes négatives avec l'attitude où nous n'agissons pas intérieurement mais où nous *recevons* et *cultivons* le contact avec une autre dimension, ce que nous pourrions faire aussi dans l'action. Une fois que l'on a compris cela, une nouvelle forme d'existence devient possible. La méditation et l'attitude méditative visent ainsi directement cette moitié de la vie sans laquelle l'autre perd tout son sens.

S'adonner à la méditation signifie choisir une forme d'existence qui n'a rien à voir avec l'inaction mais exclusivement avec le contact que nous pouvons établir – *dans l'agir comme dans le non-agir* – avec l'autre dimension, et maintenir de façon à ne pas sortir de cette attitude même dans notre activité quotidienne. C'est à notre façon d'exister, de percevoir l'instant, de rayonner, à ce changement qui se produit en nous et en notre entourage que l'on peut reconnaître que nous menons une vie de méditation. Car ces critères permettent de voir si nous sommes en contact avec l'autre dimension, et si nous baignons dans une atmosphère différente.

La vie tout entière acquiert une saveur différente, prend au contact du numineux une qualité nouvelle, que nous pouvons accueillir pour autant que nous développons une vision lucide, réaliste, empirique, qui disparaît dès que nous nous mettons à lever les yeux au ciel. La qualité du numineux est quelque chose d'éminemment solide, un peu comme un fruit que l'on tient dans sa main. Elle est l'immédiat, l'essentiel, ce qui nous donne la force et la fraîcheur, et en vérité cet éclat

ultime qui partout accompagne la percée de la grande Lumière, là où le numineux sous une forme ou sous une autre entre en contact avec nous.

Il existe une culture de la vie intérieure qui doit se prolonger dans toutes les activités de notre vie extérieure, même la plus humble, si nous voulons témoigner du Tout Autre, l'éprouver et nous affranchir du soupçon de ne rechercher qu'un agrément purement subjectif. Que signifie donc *purement subjectif*? Où dans la vie humaine l'Être divin devrait-il se manifester, sinon dans les sensations mêmes de l'homme, dans ce souffle dont il se sent traversé en tant que sujet? Nous autres, hommes, *vivons* notre réalité humaine comme structurée par nos *expériences vécues*. Ce qui nous entoure n'a pour nous de réalité que parce que chaque chose à nos yeux revêt un sens.

La réalité humaine est constituée de rencontres. Ce sont les qualités révélées au cours de ces rencontres qui ouvrent l'homme à son humanité. La notion de Dieu définit une réalité expérimentée par l'homme au plus profond de lui-même comme une rencontre d'une sorte particulière. On ne peut résumer en une phrase ce qu'est cette dimension qui touche chacun de nous. Il ne s'agit pas d'une réalité objective mais de la réalité de l'expérience intérieure, immanente à l'être humain. Nous pouvons donc nous tourner vers un travail en nous-mêmes et sur nous-mêmes, visant à nous accoutumer à rester à l'écoute de ce Tout Autre, qui en certains instants de notre vie entre en contact avec nous d'une manière sans équivoque et sans pareille, sous la forme d'une certaine réalité d'expérience.

Il nous faut développer notre sensibilité à la dimension surnaturelle en nous, en partant de ces moments où elle nous touche avec une force particulière, comme lorsque dans la nature nous nous trouvons face à une réalité dont nous n'attendons rien, et dont nous ne craignons rien. Quand nous la voyons ainsi devant nous, fraîche comme au premier jour de la Création, s'adressant à nous sans intermédiaire, une sensation

nous envahit soudain, une qualité qui nous élève au-dessus de nous-mêmes, mais sans que cela ait quoi que ce soit d'irréel. Nous nous sentons dans cette qualité devenu tout autre, et nous ressentons cet état comme notre état véritable, où nous voudrions demeurer tous les jours de notre vie. À l'instant où nous percevons cette qualité, nous nous sentons revenus à notre Être essentiel. Dans un tel instant l'homme rayonne d'amour, d'enthousiasme, comme saisi par un idéal supérieur.

Nous arrivons ici au point décisif : dans la mesure où nous sommes en contact avec cette autre dimension en nous, elle ne nous laisse pas de répit. À chaque instant elle s'attache à nous maintenir sur la voie. Être sur la voie signifie du point de vue de l'homme être entré dans ce processus de développement qui l'amène progressivement à la réalisation de son Être essentiel, tandis que lui-même, malgré sa position dans le monde, devient de plus en plus transparent à cette voie.

> La méditation n'est donc pas la préoccupation d'un moment, mais recherche au contraire un état possible de l'homme, dans lequel le processus du *meditari* – c'est-à-dire être transporté en son centre – modèle sans fin l'existence tout entière.

Tout exercice au cours de ce processus n'a d'autre sens que d'entraîner un mouvement de transformation, qui ensuite doit nous accompagner quotidiennement. Nous constatons nos progrès par la rapidité accrue avec laquelle nous nous apercevons que nous sommes sortis de la voie. Car le monde exige tant de nous que nous nous y perdons. Mais il est possible de développer une perception rapide du moment où l'on a perdu le contact avec l'Être.

> La méditation, l'attitude méditative comme attitude de base de l'homme, correspond à cet

état où nous ne rendons plus nos devoirs uniquement au monde et à ses exigences, mais aussi à cette autre dimension qui, seule, donne un sens à notre action.

Le sens de toute action dans le monde quelle qu'elle soit ne peut être que de favoriser la percée en nous de ce monde divin. Le sens de l'activité rationnelle est donc de créer des conditions favorables au non-rationnel. L'attitude qui permet cela doit déjà en elle-même témoigner du lien établi avec cette essence supérieure que nous devons favoriser.

S'il est un point qui fait aujourd'hui l'unanimité des thérapeutes attentifs à ces profondeurs, c'est la constatation que la structure névrotique est la structure d'un homme chez qui cet Être essentiel ne peut percer. Toute maladie de caractère névrotique est effectivement un obstacle à la percée de cet Être; ou aussi éventuellement une chance car cette souffrance consécutive au manque, à la perte de toute force active supérieure peut favoriser ce développement intérieur. La maladie ne s'avère pas alors complètement négative, puisqu'elle peut, sous certaines conditions, représenter une chance de revenir à la raison, de se régénérer et de renouer les liens avec le Tout Autre.

Reste une question essentielle : « Que puis-je faire concrètement pour aller dans ce sens? » Il me semble que s'il en est ainsi, mon petit moi est fondamentalement inessentiel. Toute action est inessentielle lorsqu'elle n'est pas liée à l'Être. Je devrais donc m'exercer à percevoir l'Être, à être toujours prêt à l'accueillir, même s'il est presque imperceptible et d'une qualité qui m'est inconnue. Et je devrais reconnaître ce qui concrètement fait obstacle à cet Autre. Pourquoi ne puis-je être spontanément en harmonie avec mon Être, comme une fleur? Comment démanteler ce qui nous détourne l'un de l'autre? Et comment au contraire aider mon Être à prendre vie?

Telles sont les questions auxquelles les *exercices*

concrets répondent, et ce non pas *théoriquement mais pratiquement.* Vous comprendrez alors qu'un exercice méditatif correctement effectué reflète dans sa problématique de base l'être humain tout entier. Car cette problématique de base est celle de la distance séparant le moi profane tourné vers l'action dans le monde, et l'Être, qui n'a rien à voir avec le monde ni l'action, mais avec la maturation nécessaire pour pouvoir témoigner du surnaturel, et alors seulement trouver le bonheur dans le monde et dans l'action. Tel est le rapport entre ces deux éléments. L'exercice pratique, qu'il nous est loisible de réaliser, permet une fois ce rapport clairement compris de renouer un lien avec le Tout Autre. Avant même que l'élève maîtrise la technique, un maître averti saura lui indiquer l'attitude adéquate pour ne pas bloquer de prime abord la venue et la prise de conscience de l'Être. Comme l'enseigne le maître oriental : « Le premier exercice contient déjà le dernier, si on le maîtrise et le connaît vraiment à fond. »

C'est en ce sens que nous allons nous-mêmes entreprendre un exercice concret. Il y en a beaucoup. L'un d'eux, universellement pratiqué comme exercice méditatif, est l'assise méditative. Il ne s'agit là en aucune façon d'une importation de l'Orient. À la question : « Qu'as-tu fait pour devenir un saint homme? », Maître Eckart répondit d'abord : « C'est grâce à mon assise! » Dans un second temps : « grâce à mes hautes pensées ». Pour finir : « grâce à mon lien avec Dieu ». L'assise existe depuis longtemps en Occident. Ce ne sont pas là des pratiques propres à l'Orient, mais des phénomènes qui remontent aux origines de l'humanité et qui existent sous une forme différente en Occident et en Orient.

Je trouve humiliant les propos de certains : « Les expériences de l'Être, comme celles introduites par ce Dürckheim, sont une importation de l'Orient. » L'expérience de l'Être, même à travers des langages différents, a toujours été à la base de la naissance et de l'épanouissement de la vie religieuse, à condition de

donner à ce mot « Être » son sens d'Être divin. Cette expérience est le début de toute réflexion sur l'Être. Aujourd'hui la notion de Dieu, telle qu'elle s'est figée dans la tradition théologique, se trouve appliquée à l'homme, qui devient comme un nouvel article de foi. C'est très bien, à condition que l'homme, et c'est encore et toujours l'essentiel de l'humanité, demeure dans l'union originelle avec l'Être. L'Être alors continuera de résonner en lui, malgré les dogmes figés. Mais ayant rompu ce lien originel – comme c'est le cas aujourd'hui – et s'étant développé en tant que conscience rationnelle autonome, l'homme est amené à poser la question suivante : « Que signifie donc la justice divine? Je n'en vois nulle trace dans le monde. » Moi non plus, si j'adopte cette façon de penser.

Il s'agit donc pour nous de nous placer d'un autre point de vue : celui de cette expérience par laquelle l'homme peut vraiment sentir, vivre quelque chose, qui est *à l'opposé du moi profane,* de sa conception de la vie, et lui rend sensible une force, un ordre, une unité, qui n'ont rien à voir avec ce qu'il recherche dans le monde. C'est une expérience beaucoup plus forte, profonde, riche et totale que n'importe quelle autre. Après l'avoir vécue, il cherche à la nommer. Elle correspond aux trois expériences fondamentales que l'homme peut faire en sortant de son moi profane : une puissance là où il se sentait impuissant en ce monde, une sagesse là où il désespérait devant l'absurdité du monde, un amour là où il n'éprouvait que de la cruauté de la part du monde.

Ces qualités originelles que l'homme expérimente en lui-même apparaissent dans toutes les religions comme les attributs de la divinité – *puissance, sagesse, amour* – et sont à l'origine la projection d'une qualité que l'on éprouve en soi-même dans ces heures qui vous transportent au-delà des limites de votre moi profane. C'est cette dimension qui nous occupe. Pour l'accueillir nous devons faire appel au sens de la réalité, qui l'accepte et accède alors à un phénomène originel de l'humanité, que chaque religion interprète différemment.

S'il existe une réalité dont le point de départ est cette expérience originelle, l'homme finit par y parvenir; elle débouche sur une expérience du Tout Autre, que l'on appelle *initiatique* – *initiare* signifiant: ouvrir le chemin du mystère. Quand nous constatons qu'en Orient la voie fut toujours pratiquée, cela ne signifie pas qu'elle soit propre à l'Orient et non un phénomène originel commun à toute l'humanité, à savoir la possibilité de faire l'expérience de l'Être et de se transformer afin de s'y conformer. Cette pratique initiatique a existé également dans la tradition européenne. Les grands esprits de l'humanité ont toujours accordé une place centrale à l'expérience de l'Être et à la reconnaissance du corps comme du médium où la *personne* se réalise vraiment en ce monde. Tandis que la tradition orientale a sans cesse reconnu ce rôle du corps dans la *restitutio ad integrum,* l'Occident chrétien, pour qui le point central est pourtant l'incarnation, a précisément cessé de lui accorder cette importance. De nos jours cette situation évolue lentement.

Il est un autre phénomène originel que l'Orient appelle le voile de la Maya. Il nous paraît très oriental de concevoir la réalité objective comme un voile recouvrant l'Un. Mais il nous faut reconnaître que la réalité conçue et maîtrisée par nous comme objective – et qu'en tant qu'êtres humains nous devons concevoir et maîtriser ainsi – est aussi ce qui empêche la part essentielle de nous-mêmes de s'épanouir, et que l'homme le plus efficace, le mieux intégré dans ce monde, est le plus éloigné de l'essentiel en lui. C'*est* un voile, qu'il nous faut déchirer pour parvenir à l'Être. Il ne s'agit pas d'éliminer tout ce qui relève du monde, mais de se demander s'il *faut* faire disparaître notre moi profane pour devenir vraiment nous-mêmes. La réponse se trouve dans l'exercice : il nous donne la forme qui nous permet à la fois de rester au monde et de témoigner de l'Être surnaturel.

La seconde partie du *Bi Yên Lu* se termine sur cette phrase : « Nous portons en nous le pouvoir secret et

merveilleux de nous retirer loin du passage du temps, dans notre être intime, dépouillé de toute influence extérieure, et d'y contempler sous la forme de l'immuabilité l'éternel en nous. Cette contemplation est l'expérience la plus intime, la plus essentielle, dont dépend tout ce que nous savons et croyons d'un monde suprasensible. »

Ces textes zen s'adressent à une couche profonde de notre être, et nous confient une mission qui n'est pas le propre de l'Orient mais de l'humanité tout entière : nous exercer à accueillir un phénomène fondamental de la vie humaine, et donc de nous-mêmes.

X

LA MÉDITATION COMME EXERCICE DE LIBÉRATION PERSONNELLE DE L'HOMME

Je voudrais aujourd'hui encore commencer par inscrire notre travail dans son contexte général. Au centre de nos préoccupations se trouve comme toujours une pratique, à savoir l'introduction à une certaine technique d'assise et de marche relevant du style zazen. Néanmoins mon but n'est pas la transmission pure et simple du bouddhisme zen mais plutôt le retour à une dimension commune à toute l'humanité, faisant écho à des pratiques qui en Orient sont plus usuelles et naturelles que chez nous. Tout l'aspect oriental de notre travail vient simplement de ce que l'Orient a cultivé cette dimension humaine durant des millénaires et ne l'a jamais totalement perdue. L'homme qui à notre époque se rend en Orient ressemble au bouleau qui un beau jour, se rendant à la hêtraie, s'étonne des renflements à la base des troncs des hêtres et leur demande : « Quels sont donc ces renflements ? » À quoi les hêtres répondent : « Des racines. » Le bouleau, très étonné, demande alors : « Vous avez donc besoin de racines, moi je n'en ai pas usage ! » Et les hêtres répliquent : « Nous n'avons pas besoin de ces racines parce que nous sommes des hêtres, mais parce que nous sommes des arbres. » C'est ainsi que les bouleaux peuvent apprendre dans la hêtraie qu'une partie d'eux-mêmes plonge sous la terre, dans l'inconscient, et qu'ils en ont besoin pour se nourrir et devenir des bouleaux. Cette

image convient bien à l'Occidental se tournant vers l'Orient. Il peut y retrouver des expériences, trop longtemps enfouies dans l'ombre de son inconscient, et sans lesquelles son être conscient perd ses racines profondes.

Quand nous nous tournons aujourd'hui, pour la première fois dans l'histoire de l'Occident, vers des thèmes qui préoccupent l'Orient depuis des millénaires alors qu'ils tombaient dans l'oubli chez nous, nous n'introduisons pas des phénomènes orientaux étrangers à nous-mêmes mais, au contraire, prenons conscience de tout un aspect de l'humanité que notre développement spécifique a occulté en Occident. Quand de son côté l'Orient s'initie à la rationalité scientifique, il n'introduit rien de spécifiquement occidental mais prend conscience d'un aspect de l'humanité que l'Occident a développé tandis que *sa* forme d'esprit l'occultait plus ou moins depuis des siècles.

Ainsi l'accomplissement de la vie terrestre chez l'homme passe par la réalisation de la totalité de l'humanité, l'accent étant mis de tout temps sur un aspect plutôt que sur un autre de cette humanité. Mais cette différence entre l'Orient et l'Occident se retrouve en fait en chacun de nous. Chaque être humain porte en lui à la fois l'aspect féminin et l'aspect masculin. Il n'existe pas de dichotomie parfaite entre l'homme et la femme – en Occident comme en Orient – mais la part masculine de la femme et la part féminine de l'homme. Un homme ou une femme ne se réalisent pleinement comme *humains* qu'en assumant leurs deux aspects masculin et féminin, tout en restant chacun homme et femme. L'esprit occidental privilégie la part masculine, l'esprit oriental la part féminine.

Les diverses écoles de psychologie, toujours en lutte intestine, s'accordent au moins sur un point : la féminité fait partie de l'humanité tout entière. Le développement spécifique de l'esprit occidental a refoulé cette féminité au profit de la rationalité masculine, et elle doit redevenir consciente et intégrée à la totalité humaine.

> La méditation est donc, entre autres, un moyen par lequel l'homme peut reprendre conscience de sa totalité, mettre de plus en plus l'accent en toute *liberté* sur les aspects qu'il avait occultés, et se débarrasser de ceux qui l'empêchent de se réaliser totalement. Cet exercice est l'un des sens de ce que nous appelons méditation.

Dans la méditation, que nous laissons se produire en nous, nous rejoignons ce que nous appelons notre totalité, qui attend de nous de pouvoir se réaliser de nouveau. Imaginez que nous portions en nous l'image du cercle parfait. Toutes les circonstances du monde qui produiraient une déformation de ce cercle nous donneraient du souci, provoqueraient une tension, car le cercle mystérieusement tendrait à sa réalisation. Si je déformais en le tirant un cercle de caoutchouc, la tension alors provoquée correspondrait exactement à la déformation. Si cette déformation équivalait à une souffrance, la qualité de cette souffrance serait celle des plaintes que le cercle pourrait m'adresser : « Laisse-moi donc me réaliser totalement! » Et si ce cercle de caoutchouc était soumis à tout un ensemble de tensions, nous arriverions à un système quantitatif et qualitatif de diverses tensions et souffrances. Imaginez que vous puissiez prendre conscience en vous-mêmes de l'état de ce cercle : ce système compliqué de qualités et de souffrances ne serait rien d'autre que l'état du cercle soumis à la tension. Il en est exactement de même en nous qui voulons rejoindre notre totalité *potentielle.* Cet exemple n'a qu'un seul défaut : il ne s'agit pas pour nous d'un retour à la forme de départ, mais d'un changement. La différence entre le cercle de départ et le cercle d'arrivée est que ce qui était en nous à l'origine et restait inconscient dans notre vie, est dérangé par le travail de notre conscience. Notre forme originelle est dérangée par le travail de notre conscience, aussi devons-nous, au-delà de cette déformation, retrouver

cet idéal originel pour le vivre en pleine conscience et en toute liberté :

> La méditation comme exercice correspond à la voie qui nous permet de restaurer la totalité idéale potentielle de notre humanité. Il s'agit ensuite de l'affirmer dans le monde grâce à une attitude méditative qui n'est pas l'occupation d'un moment mais une constante de l'esprit qui, au-delà de notre exercice, continue son action créatrice et libératrice tout au long de nos jours.

Personne ne s'engage par simple curiosité sur la voie de l'exercice personnel. Il faut que le poids des problèmes personnels soit tel, que l'urgence intérieure soit si brûlante, qu'aucune autre solution ne subsiste. L'homme sait alors que s'il n'entreprend pas quelque chose, il manque à lui-même. Il peut certes reculer l'échéance. Il peut se demander : « Pourquoi chercher la difficulté? Je bois, je mange, je vis agréablement, je me protège des orages du monde, je me cherche des amis et finalement je m'en sors, de toute façon chacun a sa part de souffrance. » Il peut choisir cette formule, c'est son affaire! Il est évident qu'il est loin de percevoir ce qui est en lui et attend sa délivrance. Mais celui qui est sensible à cette attente, se rend compte que s'il ne se décide pas à faire quelque chose en ce sens il se rendra coupable. Il emprunte alors une voie déterminée, qui ne consiste pas à *faire* quelque chose, mais à *laisser croître.* Rien n'échappe à la loi de la croissance. L'important pour l'homme est de créer les conditions favorables à la croissance de ce qui doit grandir en lui.

À partir d'un certain moment l'homme sent que quelque chose en lui aspire à la lumière, quelque chose appartenant à une autre dimension et désirant se manifester en ce monde, quelque chose que l'on peut appeler l'Être. Étant un être humain je puis tout aussi bien

manquer à ce devoir ou, au contraire, après y avoir manqué, le réaliser en toute liberté.

> Ainsi la méditation est un moyen de créer les conditions favorables à la croissance en un sens plus profond de ce qui en l'homme aspire à venir au jour en tant que *lui-même.*

C'est ici le moment de recueillir l'un des enseignements de l'Orient, non comme quelque chose de purement oriental mais comme une dimension de l'humanité que l'Occident a négligée : le constat que notre conscience quotidienne repose sur une distinction tranchée entre ce qui est *réel* et ce qui n'est que *subjectif.* Cette conscience quotidienne est un voile qui recouvre la seule réalité digne de ce nom. Sans ce voile l'homme, tant que dure sa condition humaine, ne peut vivre. Mais il lui est possible de reconnaître dans ce voile l'obstacle qui s'oppose en lui à l'Être essentiel. Il peut faire en lui-même l'expérience de ce que ce voile dissimule, afin d'essayer *dans* ce voile, *à travers* lui, de vivre dans le monde.

> La méditation, au sens où nous voulons la pratiquer, n'est pas un moyen de s'abstraire du monde en se réfugiant dans un royaume intérieur subjectif séparé de la réalité quotidienne. Elle permet au contraire de s'ancrer dans la dimension surnaturelle, afin de pouvoir, *dans la réalité quotidienne,* jouer notre rôle d'hommes *témoignant en ce monde de cette réalité surnaturelle.*

Il ne s'agit donc pas d'un dilemme mais d'un processus de séparation et de réunion. Il faut reconnaître les deux pôles du problème pour emprunter la voie, qui en les intégrant tous deux dans son processus alternatif rend justice à la totalité de l'être humain.

À la source de toute méditation il y a une attente personnelle, qui à son tour reflète une attente de l'époque.

Chaque époque en ses aspirations particulières n'est qu'une variation de l'universel, de la vie. Ainsi notre travail méditatif pratique revêt également les trois aspects d'un problème *personnel,* d'un *problème lié à l'époque,* et d'une problème *humain universel.* C'est là une constante.

Ces trois problématiques sont marquées par le principe de contradiction. Notre vie tout entière est parcourue d'un mouvement ininterrompu de contradictions. Nous expirons, nous inspirons. Nous mangeons, nous rassasions et avons de nouveau faim. Notre vie forme un tissu contradictoire de veille et de sommeil, d'exigence profane et d'exigence intérieure, d'impératifs de la pensée rationnelle et d'impératifs du cœur et de la foi intérieure. Nous sommes pris entre les devoirs qui nous retiennent chez nous et ceux qui nous attendent dans notre profession. On pourrait multiplier ces exemples de contradictions, que l'homme ne peut surmonter et qui le déchirent. L'homme moderne est une victime privilégiée de ces déchirements entre ses devoirs extérieurs et son être essentiel, qui lui *aussi* intime ses exigences. À l'issue de tant de contradictions qui ne cessent de s'exclure, il faut se demander s'il n'y aurait pas un moyen de les concilier.

Cette question nous ouvre la porte d'une époque nouvelle. Depuis un siècle nous sommes tous plus ou moins sous l'empire d'une pensée scientifique objectivante qui apparaît comme seule valable, et qui a relégué l'humain comme source de toutes les erreurs. Aujourd'hui cet absolutisme est contesté et l'homme commence à se rendre compte qu'il risque de se perdre sous le joug de cette conception objectivante de la réalité. Le monde actuel, ce monde organisé, technique, objectif, rationnel, est né de l'espoir de créer des conditions permettant à l'homme de vivre *libre,* c'est-à-dire comme il le *désire,* délivré de l'oppression de la vie extérieure. Et qu'est-il arrivé? Nous devons constater que l'homme a créé un monde, une réalité tyrannique. Cette réalité tend à se développer de façon autonome, selon ses propres lois.

Pour rendre cela plus clair, nous pouvons prendre l'exemple de la circulation, qui limite la liberté de mouvement de l'homme mais dont les règles, sans lesquelles le chaos s'instaure, exigent des automobilistes qu'ils les connaissent et leur obéissent. Si l'homme veut éliminer les contretemps de son existence, il doit intérioriser un système de règles qui se réalisent d'elles-mêmes en lui. Le problème est que l'homme se retrouve seul face au monstre de ce monde qu'il a lui-même créé, et auquel il doit s'adapter s'il ne veut pas être broyé. En s'adaptant il devient lui-même un membre de ce monstre, un simple rouage du monde où il reste à peine de place pour son humanité intérieure et individuelle.

Telle est la situation, jusqu'au jour où il s'éveille et décrète : maintenant ou jamais ! Ou tout est fini ! La question qui se pose alors est de savoir ce qui en l'homme peut faire jeu égal avec cette autonomie du monde objectif. Y a-t-il en nous quelque chose qui puisse encore sauver notre liberté face à ce monstre ? Nous pouvons répondre par l'affirmative.

Nous sommes dominés en ce monde par cette réalité qui s'est créée sous le signe de l'exclusion de l'humanité profonde au profit de tout ce qui peut servir le monde profane. La science profane, l'efficacité profane, la créativité profane ont occulté tout ce qui relève de l'âme et de l'individu. Soudain nous découvrons que l'homme en fait a *deux* missions dans le monde : d'une part maîtriser le monde des circonstances où il se trouve plongé, par son travail de création et d'organisation, d'autre part suivre la voie intérieure lui permettant de réaliser cette profondeur qui en lui et à travers lui porte l'écho d'une autre dimension. À cet engagement dans ce monde aliéné on ne peut répondre que par la réceptivité et la vigilance face à l'absolu, par la rencontre avec notre être essentiel qui aux yeux de la science est subjectif, mystique, c'est-à-dire irréel. Nous avons réduit le mystique au rang d'un phénomène marginal, réservé à quelques hommes qui l'ont reçu en

don, mais dont l'expérience subjective, même si elle peut leur être profitable, ne saurait concerner la réalité elle-même.

On se rend compte aujourd'hui que c'est justement dans cette dimension mystique de l'expérience que repose l'essence de la réalité, et que *cette* réalité doit occuper la place centrale dans l'existence. Il nous faut redécouvrir cette profondeur absolue en nous, la développer et l'opposer à la réalité scientifique objectivante. Mais cela *ne signifie pas* que la réalité scientifique doit être refusée ou niée. Il serait absurde de ne pas profiter des possibilités de cette réalité scientifique rationnelle, de ne pas admirer ses découvertes et de repousser ses acquis. Néanmoins notre voix intérieure nous enseigne que là ne réside pas l'essentiel, que l'essentiel dans la dimension intérieure de l'humanité qui se réveille en nous n'est pas d'*exclure* l'autre, mais de l'*inclure* dans des conditions favorables à l'épanouissement de l'intériorité. Le contraire serait nuisible.

C'est dans cette perspective que se situe ce que l'on appelle en général la pratique méditative. L'exercice spirituel consiste à suivre la voie menant à la maturation intérieure de l'homme, dont le fruit – là où il y a maturation, il doit y avoir un fruit – est l'homme lui-même. L'homme ainsi transformé acquiert un nouveau principe de totalité et est capable de s'affirmer ainsi totalement dans le monde. La méditation selon moi, loin d'être un moyen de fuir le monde en se réfugiant dans une paix, une intériorité coupée du monde, doit donc au contraire être un effort pour trouver en nous cette dimension grâce à laquelle nous pouvons maîtriser la réalité d'aujourd'hui.

Même si l'on dénonce avec raison cette société manipulée, où l'individu est victime d'organisation devenant autonomes sous la direction d'une minorité, la bonne riposte à ce fléau n'est pas de détruire par la violence toute cette société. Le changement n'est possible que par l'action consciente d'hommes qui reconnaissent le caractère inéluctable de ce principe

d'organisation et le mettent au service d'une autre dimension *pour* leur prochain. Il n'est plus alors question de malheureux opprimés, mais d'hommes libres qui dominent ce qui les dominait. Et c'*est* possible!

Il est vrai que pour parvenir à cette libération il faut avoir fait l'expérience de l'autre dimension. Il existe actuellement une nostalgie de cette autre dimension. Mais les circonstances sont telles qu'on ne reconnaît plus le sens véritable de cette nostalgie. Ce n'est qu'après avoir compris que le rationnel a pour sens de permettre l'épanouissement du non-rationnel dans le monde, que l'on peut entrevoir ce que peuvent être en réalité les connaissances et les réalisations rationnelles.

> La possibilité de libre réalisation est la finalité du travail méditatif: instaurer la liberté de l'homme.

Quelle liberté? La liberté de l'absolu dans l'homme, qui doit s'imposer malgré les conditions du monde. Malgré toutes les pressions, il ne doit pas perdre contact avec son absolu, son âme individuelle.

Je crois que nous arrivons là à un point important. Nous constatons aujourd'hui que la psychologie a eu jusqu'à présent une conception trop étroite de l'homme et l'a réduit à un être vivant en quelque sorte sous sa peau, comme si notre réalité avait la peau pour frontière. Nous existons dans la réalité extérieure en tant que phénomène corporel, dans lequel réside une âme, qui doit être le seul objet d'étude.

Si je vous demande de fermer les yeux, de toucher votre joue et de sentir votre peau, qui vous sépare du monde, quelque chose ne va pas. Vous sentez que votre peau ne vous sépare pas du monde mais vous unit à lui, qu'elle est comme un vivant médium et non une paroi séparatrice. Si je vous demande maintenant: « Où commence pour vous le cosmos? » La plupart d'entre vous répondront: « Immédiatement après ma peau. » « Et vous-mêmes où commencez-vous? » « Je

comprends, c'est vrai, en fait je ne suis qu'un mode du Tout sous une forme particulière. » On parle de la crête d'une vague comme d'un objet à part, mais elle aussi est la vague. La question est de savoir où commence la vague par rapport à la crête. La crête *est* bien la vague sous la forme de la crête.

Ainsi nous *sommes* le Tout de l'univers sous une forme individuelle, selon le mode d'être humain de l'univers. Et chacun de nous porte en soi le Tout de l'univers, avec toutes ses lois, ses structures, ses formules et ses oscillations originelles. Chacun de nous est le Tout sous la forme de son être particulier.

C'est aussi pourquoi la mythologie antique apparaît aujourd'hui non pas comme une projection de chimère, mais comme l'expression d'une expérience de la réalité comme Tout sous la forme de perceptions et de sentiments humains. La mythologie grecque n'est pas un monde chimérique de belles figures et de dieux. Chacun des dieux symbolise une manifestation de la vie sous sa forme humaine, projetée sur une surface où elle apparaît comme une image, une figure. L'homme expérimente en lui-même les structures fondamentales de l'univers. De même nous ne pouvons reconnaître dans les sciences de la nature les lois du monde que parce que nous sommes nous-mêmes ces lois.

En ce sens, il vaut la peine de reconnaître que chacun de nous est le théâtre de mouvements énormes, d'oscillations entre différents pôles, de rythmes fondamentaux, qui nous parcourent. Nous prenons peu à peu conscience qu'il est grotesque de réduire les forces cosmiques à de petits aspects internes à l'homme. De même que le Logos – ce tout composé des images originelles qui se manifestent en toute réalité – se trouve réduit par le moi à la logique, de même le Théos devient la théologie, le Cosmos la cosmologie.

Nous parlons de ces choses, mais nous ne sommes plus unis à elles. La réalité conceptuelle réside de nos jours *réellement* dans cette vision réductrice.

Cependant le caractère problématique de ce concept

réducteur de la réalité apparaît à notre époque dans la tendance à l'usage – ou l'abus – de la drogue. Un de mes amis me racontait que lors d'une prise de drogue il s'était senti devenir immense, il avait éprouvé un flot de sensations, une plénitude, une sagesse, une sécurité dans l'amour qui l'avait parcouru tout entier. Une fois revenu à la normale, il s'était senti enfermé dans le monde conceptuel comme dans une prison. Cette expérience extraordinaire, provoquée dans son cas par la drogue, risque de faire croire à l'homme qu'il dépasse sa réalité habituelle et fait l'épreuve de l'autre dimension, alors qu'il ne fait que pénétrer dans la dimension de la drogue, où personne n'a jamais trouvé le bonheur.

Mais la drogue n'est pas le seul moyen de connaître ces expériences. Nous reconnaissons aujourd'hui qu'il existe une voie permettant durablement d'y parvenir. C'est l'expérience originelle de la voie initiatique : on commence par éprouver l'existence d'une réalité qui à l'échelle de notre monde rationnel habituel est *infinie,* relevant de catégories absolument différentes, que l'on perd lorsque on se sépare de l'univers en se constituant comme humain. Le *péché originel* de l'homme est la nature innée en lui qui, pour son malheur, le sépare de la réalité essentielle, dont il n'est qu'un des modes, au cours de son processus d'acquisition de la conscience objective.

> Le sens de la méditation repose en dernière analyse dans le constat de cette distance séparant d'une part un homme plongé dans sa réalité profane objective et rationnelle, et d'autre part cette réalité qui selon sa forme d'être est représentée par un homme, une fleur, une montagne ou un nuage, et qui peut alors se dévoiler, si la conscience rationnelle fixatrice fait retraite.

De là la *possibilité* et le *devoir* d'un retrait, mais tourné *en avant,* vers l'expérience, la transformation et la reconnaissance de cette réalité totale sous la forme de son essence humaine. Et au sortir de cet espace du moi, raidi dans son assurance, l'homme commence par s'éprouver comme le jouet des Puissances.

L'homme contemporain redécouvre que la sexualité, par exemple, est une puissance et pas seulement un instinct qui l'emporte par sa violence. La sexualité en tant que totalité – y compris en passant par l'éros exprimant une relation strictement personnelle – est plus qu'un instinct que l'on peut facilement réprimer.

Il faut que l'homme *reconnaisse* en tant que telles toutes ces puissances cosmiques, universelles, qui s'emparent de lui, et ce non du point de vue de sa réalité rationnelle, c'est-à-dire non comme quelque chose d'irrationnel donc d'irréel. Il doit reconnaître la présence d'une réalité qui *le* possède plus qu'il ne *la* possède. Là réside le devoir et la possibilité pour l'homme de faire, face à ces puissances, l'épreuve de *sa propre liberté.* Il ne suffit pas de reconnaître que nous sommes pris dans les rythmes, les oscillations, les contradictions, les équilibres et les tentatives d'intégration des puissances supérieures; il nous est donné comme possibilité et comme devoir de trouver en nous-mêmes, face à elles, un point central à partir duquel nous puissions avoir l'intuition de ce processus supérieur comme condition de notre existence et potentialité des réalisations de notre Être.

D'autre part, la *méditation en tant qu'exercice* n'a pas seulement pour sens – en refondant progressivement le petit moi et ses conditions statiques – d'ouvrir l'homme à l'intuition de ces puissances supérieures, qui peuvent alors se manifester avec force dans la méditation. Elle l'aide aussi à parvenir au point où, étrangement, il trouve la force de reconnaître que tout ce qu'il fixe – y compris son propre moi – n'est au fond que le produit d'un étonnant processus rationnel, face auquel il existe quelque chose dont l'expérience représente la liberté absolue. Une méditation authentique

mène à la liberté et non à l'enfermement dans un quelconque système de pensée. Tous les domaines de la vie s'approfondissent par la méditation.

> La méditation en tant qu'exercice de la liberté personnelle n'a pas seulement pour sens de refondre le moi profane, mais aussi d'approcher les puissances cosmiques de façon à ne plus leur être soumis et à apprendre à vivre avec elles.

L'homme est fondamentalement destiné à manifester la liberté de la vie, qu'il n'éprouve cependant que sur un fond de souffrances dues aux pressions, au durcissement et à la domination de ces flots de la vie universelle qui se rendent maîtres de lui. Parvenu à ce point, il ne peut que demander : « Comment maîtriser cette situation? Je ne cesse de passer du désespoir à la peur, de la peur à la tristesse. N'existe-t-il pas des principes qui puissent me guider dans ce chaos? » Il peut s'apercevoir alors que de toute éternité son Être s'expérimente sur trois plans : le corps, l'âme et l'esprit.

Il existe une sorte d'approche méthodique de sa propre détresse, de ses propres possibilités, consistant en une perception de soi-même comme *corps que l'on est,* et non corps que l'on a. Il peut s'approcher lui-même en tant qu'*être psychique,* qui n'est pas seulement savoir mais aussi sentiment, et qui est soumis aux accords ambiants qui le dérangent dans sa méditation. Que peut-il en tirer? Il peut prendre conscience de lui-même comme être *spirituel,* qui possède pour percevoir la réalité d'autres organes que ceux de la fixation objectivante. Il peut donc intérioriser cette trinité du corps, de l'âme et de l'esprit, et partir de là se demander : « Comment puis-je ressentir ces états à tour de rôle dans la méditation? Comment puis-je les utiliser pour progresser intérieurement dans la connaissance de moi-même? » La réponse est simple : en essayant par des exercices de reconnaître et d'éliminer les blocages

et les crispations de mon corps ; en regardant en face les états psychiques d'accord ou de désaccord qui me parcourent, en les supportant et en apprenant à vivre avec eux ; en ouvrant mes capacités de perception spirituelles à une attitude d'accueil et de confiance vis-à-vis des qualités numineuses qui à chaque rencontre, à chaque instant, peuvent m'apparaître. Tout cela peut être intégré quotidiennement à mon exercice.

L'homme peut avant tout prendre conscience que cette *vie* supérieure entre toujours en contact avec lui sous l'aspect de cette triple unité de la *plénitude,* de la *force,* qu'elle fait grandir en lui ; de la *profondeur,* de la *clarté* du sens, par lesquelles elle peut l'illuminer ; et de l'*unité* qui parcourt toute chose et peut le rendre heureux sous la forme de chaleur et d'*amour.* Il peut faire l'expérience – et ici commencent les tensions – qu'il vit cette triple unité de l'Être très différemment selon qu'il se trouve sur le plan du moi profane, dont la réalité se maintient ou s'écroule suivant les circonstances, ou sur celui de la réalité de l'Être, qui dépend de sa capacité à persister dans le devenir, au sens où Maître Eckart dit : « L'être de Dieu est notre devenir. » Il peut soudain s'apercevoir qu'il lui est possible de vivre cette autre dimension, qui surgit en lui en tant qu'Être, précisément là où il fait une expérience paradoxale, verticale par rapport à une réalité limitée horizontale. Il découvre la possibilité de soutenir ce paradoxe : il lui faut rechercher précisément ce qu'il fuit en tant que moi – la mort, l'absurde, la solitude – pour sauter le pas et approcher de l'autre dimension.

> La méditation, dans la mesure où elle doit servir et porter au-delà des limites du moi *le processus de libération de cette réalité supérieure en nous,* doit d'abord mener aux limites du moi et imposer à l'homme des épreuves qui commencent par le faire souffrir *en tant que moi.* Ce n'est qu'une fois parvenu à la limite des possibilités de son moi, que ce qui s'étend au-delà de cette limite peut se manifester.

Nous devons *enlever* ce qui est advenu et s'est durci en nous afin que le non-advenu puisse s'*élever*. Le non-advenu est précisément la dimension de cette vie supérieure, faite de devenir et de passage, qui constitue le noyau central de ce que nous *sommes* nous-mêmes dans notre enfance en tant que non-advenus.

Ainsi toute *pratique méditative* consiste d'abord à refondre les formes figées de notre moi, qui nous permet d'être à l'aise dans notre vie quotidienne, au profit d'une expérience qui d'abord nous met mal à l'aise mais correspond à la vérité intérieure, c'est-à-dire à l'exigence du Tout. C'est précisément parce que nous avons conclu une paix boiteuse avec certaines capacités permettant de maîtriser la vie quotidienne et nous protégeant des troubles qui menacent le Tout de l'extérieur comme de l'intérieur, que nous éprouvons au début beaucoup de difficultés à prendre au sérieux cette voie intérieure. Cette voie qui pourtant nous fait échapper à la folie consistant à considérer la sécurité et l'absence de heurts comme la valeur suprême de notre existence. Car telle est bien la valeur dominante du monde contemporain : la vie facile, sans heurt et sans douleur. Voilà notre nature.

Mais un pouvoir plus profond en nous se dresse face à cette tendance, un pouvoir dont la négation finit par rendre l'homme malade, dans la mesure où il est destiné à la totalité. Nous ne cessons de constater aujourd'hui en psychothérapie que les maladies psychiques résultent toutes du refus de cette dimension plus profonde en l'homme, empêchant ainsi la réalisation totale nécessaire à l'individu. Comment réaliser pleinement l'une des multiples possibilités qui sont en nous, si notre noyau central est mis de côté ? La profondeur est toujours en relation avec la totalité. Une expérience est plus ou moins profonde selon que nous nous y engageons partiellement ou totalement.

Notre propos est ici de nous rapprocher de notre Totalité par l'exercice de la méditation. Avant de pas-

ser à l'exercice, je voudrais vous donner quelques indications pratiques.

Toute méditation commence par la *concentration,* qui n'a encore rien à voir avec la méditation mais crée des conditions favorables.

Tout d'abord on se cherche un espace de tranquillité, on arrange son coussin, on élimine toute trace de désordre. On réalise ainsi les conditions purement extérieures. On ne peut méditer le ventre plein ou totalement à jeun. Une fois assis, il faut d'abord se concentrer sur soi-même pour voir si l'on est correctement assis. Tout cela est encore une opération intellectuelle.

Dans la première phase on se concentre tout à fait *consciemment,* on se recueille. Peu à peu surgit la *sensation*; toujours très consciemment on s'éveille à la *sensation corporelle.* Cette phase de concentration exige que l'on se mette en ordre avec soi-même.

Ensuite on donne au moi une *formule rythmique,* qui commence peu à peu à l'absorber. Si nous regardons longtemps un fleuve, nous finissons par ne plus savoir si c'est lui qui s'écoule ou bien nous-mêmes. Cette formule peut consister à compter ses respirations, de un à dix, sans se lasser. Elle peut aussi être un mantra qui se mêle au rythme de la respiration – nous aurons à reparler de ce point. On peut également partir d'une image ou d'une phrase. Durant la concentration sur cette formule, l'activité de la pensée doit se relâcher. La formule doit se mouvoir en nous, mais il ne faut pas qu'elle devienne un objet.

Quand un problème vous obsède au point de ne pas parvenir à vous en débarrasser, il faut justement le prendre comme sujet de la contemplation. Il s'agit en somme de déshabiller saint Pierre pour habiller saint Paul. Il faut persister à prendre ce problème pour sujet, le regarder en face sans y réfléchir en le retournant en tous sens. De cette façon on apprend progressivement à prendre volontairement – comme le dit Herrigel – une attitude involontaire. Au début d'une méditation nous ne sommes pas encore là où nous voudrions être. Il

importe de préparer le terrain : se concentrer intentionnellement, systématiquement, pour créer les conditions d'un état où l'on n'a plus prise sur les choses. Quand nous plantons une graine, nous ne nous attendons pas à voir une plante le lendemain. Nous pouvons mettre le sol en état, semer la graine avec soin, l'arroser, protéger et entretenir le germe. Mais la croissance ne dépend que de la plante, qui suit ses propres lois. De la même façon on distingue dans l'exercice la phase de la méditation proprement dite, où quelque chose s'accomplit sans que nous ayons à agir.

> La méditation ne commence qu'à l'instant où l'on passe de l'explication à l'implication.

Le souffle, qui dans la contemplation commence pour ainsi dire à se poser devant nous, finit par ne faire qu'un avec nous. L'homme ne respire plus mais *est respiré.* Ici la *conscience objective* se transforme en *conscience injective.* Après quoi tout va de soi. Quand le moi, n'ayant plus d'objet à fixer, commence à faire silence, à se retirer, quand son attention s'estompe de plus en plus et qu'il se libère de ses troubles, alors spontanément arrive le moment soit de s'endormir, soit de parvenir à une autre forme de conscience, dans la phase de l'attitude méditative proprement dite. Il ne s'agit plus d'une attitude volontaire, mais de l'état dans lequel, comme le dit le Maître zen, on continue de contempler le souffle sans le troubler, dans un pur état de veille. Cette forme de conscience est un *être-avec,* un *être-là* dans la veille, qui a un caractère bien particulier. On passe soudain d'un agir explicatif à un non-agir implicatif. À partir d'une préparation volontaire, on est parvenu à cette réalisation involontaire de la respiration juste, à la méditation.

XI

MONDE DE LA PRODUCTION – VOIE DE LA MATURATION

Si je veux aujourd'hui à nouveau vous donner un bref aperçu des thèmes liés à la méditation, ce n'est pas dans un but culturel ou d'information théorique, mais pour préparer ce qui se réalisera dans notre travail pratique et pourra servir de base à vos exercices personnels.

Il existe une forme de participation intellectuelle à la vie spirituelle qui n'est qu'un jeu d'hommes cultivés. Elle contribue à la culture au sens ancien et bourgeois du mot, où après une journée de travail on satisfait à des aspirations plus élevées en s'intéressant à l'art, à la science et à la philosophie, en allant au théâtre ou au concert. Tout cela existe encore, nous vivons tous quotidiennement selon un monde double : d'un côté le domaine du travail et de l'autre celui de l'esprit. Mais cette conception a d'ores et déjà fait son temps.

Notre problème est autre. La réalité contemporaine est parvenue à un point où quelque chose de plus sérieux est en jeu, à savoir la transformation intérieure, le devenir intérieur, en un mot : l'intériorité. Comment jusqu'à présent percevait-on l'intériorité ? Assurément pas en relation avec l'esprit objectif. C'était une façon cultivée de donner un certain lustre à la vie. Tout ce qui relevait de l'intériorité était affaire de religion, et il en est encore ainsi pour beaucoup de gens. Ceux pour qui la religion est réellement une force de transformation ont déjà reçu tout ce que nous cherchons ici à notre manière.

Nous savons tous à quel point la religion comme profession d'une foi révélée est aujourd'hui en recul. Elle s'affaiblit en chacun de nous, même si nous conservons encore en nous des traces de la foi de notre enfance. Notre époque voit l'avènement de bien autre chose. Il ne s'agit plus d'une religion de la foi *en* quelque chose, mais d'une *religion de l'expérience.*

Dans cette religion, l'*obéissance à la foi* fait place à l'*obéissance à l'expérience*, et c'est un fait qu'aujourd'hui de plus en plus nombreux sont ceux qui se sentent touchés de l'intérieur par une réalité qui leur prescrit de suivre une voie bien particulière.

En constatant en thérapie le nombre sans cesse croissant de maladies dues à la peur, au désespoir ou à la solitude, nous nous rendons compte que l'homme moderne, en abandonnant le refuge des formes traditionnelles de la foi, n'a pas pour autant repris contact avec son essence intérieure, avec le noyau productif de son être. Aussi la thérapie tend-elle de plus en plus à se constituer comme un moyen d'éveiller cette force intérieure, et de nous ouvrir à l'être divin que nous *sommes* dans le tréfonds de notre Être. Un être divin qui n'est pas à chercher dans une foi perdue dans les nuages.

À mes yeux, l'événement majeur du XXe siècle finissant est l'éveil de l'humanité occidentale – pour la première fois dans l'Histoire – à la voie que l'on appelle initiatique. L'Orient a emprunté cette voie depuis toujours. Elle part de l'expérience incontournable d'une autre dimension en nous, et permet alors de reconnaître sous la conduite d'un initié les conditions à la fois de notre séparation de cette autre dimension et de notre retour vers elle.

Cette *voie initiatique* se fonde donc sur l'expérience d'une autre dimension, que nous l'appelions divine, ou surnaturelle, ou dimension de l'Être par opposition à l'existence spatio-temporelle maîtrisable par l'intellect. C'est une notion qui nous est très étrangère, ou du moins révélée partiellement par les témoignages

d'hommes religieux que l'on appelle les mystiques, des hommes étranges aux expériences subjectives hors du commun. Mais tout cela est réservé à quelques élus, et reste quelque peu en contradiction avec la religion de la foi, et suspect aussi bien à l'Église qu'à la science. En somme, un phénomène marginal de la vie? Mais ce phénomène purement subjectif apparaît de plus en plus aujourd'hui comme une manifestation, un devenir-manifeste, d'une réalité en l'homme qui se trouve au *centre* de notre réalité, et par rapport à laquelle la théologie, la philosophie et la science ne sont que des phénomènes marginaux. Ainsi le concept de réalité connaît de nos jours une véritable révolution.

L'homme est partagé aujourd'hui entre la conception scientifique objective de la réalité et celle de la théologie de la foi, et se demande : « La réalité dans laquelle je vis est-elle purement subjective? » Oui, vis-à-vis de ces conceptions de la réalité. Les scientifiques aussi bien que les théologiens peuvent à bon droit considérer que toute expérience subjective n'a rien à voir avec ce qu'ils regardent comme la réalité objective.

Dans la mesure où l'on s'intéresse à une réalité indépendante de l'homme, l'expérience humaine, qui en tant que telle est un fait objectif, ne se voit attribuer qu'une valeur subjective. Mais si nous nous reconnaissons en tant que sujet, toute cette expérience devient purement *objective*, c'est-à-dire liée à une réalité objective, qui peut se révéler d'un intérêt primordial pour l'organisation et la maîtrise technique du monde. Mais l'homme, partagé entre les différentes facultés qui lui rendent possibles cette organisation et cette maîtrise rationnelles, est tout entier absorbé par elles au point de perdre tout contact avec le centre de son être. Il nous faut aujourd'hui constater que l'évolution historique a transformé l'homme en objet. Quand les sociétés de recherche donnent des fonds aux universités, c'est presque exclusivement pour former des agents de la maîtrise technique du monde. Nous avons des écoles supérieures pour tout, sauf pour l'*être humain*, qui se

trouve dans un système de coordonnées bien différent de celui des sciences fondées sur l'identité et la causalité, l'espace et le temps. Naturellement, en tant que moi capable de s'opposer intérieurement au monde, nous sommes inclus dans ce système causal spatio-temporel. Mais le système où nous *vivons*, où nous nous accomplissons ou échouons en tant qu'êtres humains, est tout différent.

Est ici en jeu le bonheur de l'homme, sa plénitude, tout ce qui touche son cœur, et donc aussi la peur, le désespoir, la solitude et ce qui peut les guérir. Il s'agit de la souffrance et de sa guérison, d'un potentiel et de sa réalisation, d'une promesse au plus profond de nous et de son accomplissement. Enfin il n'est pas question de la satisfaction permise par la technique, mais du bonheur, d'une plénitude intérieure qui débouche sur l'amour. Le critère de validité d'un phénomène est pour nous, êtres humains, de nous aider à réaliser ce qu'en profondeur nous sommes et voudrions être, de nous faire accéder à un état où nous puissions accomplir la vocation qui est la nôtre.

Peut-on parler de la vocation de l'être humain, n'est-ce pas là tomber encore et toujours dans la subjectivité? Non, tous les sages de l'humanité, quelle que soit leur religion, sont d'accord pour dire que l'homme *en tant que tel* a pour destin et pour vocation de manifester un Être surnaturel en ce monde : dans le bouddhisme comme dans le christianisme, ou dans toute autre religion digne de ce nom. L'homme éprouve toujours le besoin de s'assurer de l'existence de cette réalité que son petit moi profane sert, de s'assurer des aptitudes qui le distinguent des animaux au risque de manquer sa véritable mission : intégrer dans le monde où il vit une dimension où puisse se manifester le surnaturel. Il peut alors comprendre également que toutes ses aptitudes techniques et rationnelles ne doivent servir qu'à créer les conditions où le Tout Autre puisse apparaître. Le sens de la rationalité est en dernière analyse de permettre l'épanouissement du non-rationnel.

L'homme partout et toujours se trouve sous une double influence, soumis à une double mission. D'une part, il doit connaître rationnellement et maîtriser par son œuvre la réalité spatio-temporelle – dans laquelle il vit sous la forme de cet être transitoire qui encourt mille dangers – de façon à y trouver la sécurité et un ordre objectif stable. *Il a pour mission d'atteindre à la maîtrise du monde.* D'autre part, il a reçu en mission *pour lui-même* de s'engager sur une voie, où il découvre et éprouve au fond de lui-même un Tout Autre avec lequel il cherche à parvenir à une union et dont le fruit est un homme non seulement destiné à manifester dans le monde cet Autre absolu, mais capable *ipso facto* de remplir cette mission.

Il a pour mission d'atteindre à la maturité sur la voie. Ainsi nous sommes déchirés par cette double exigence de développer en l'homme : d'une part *celui* qui peut affronter le monde dont il est dépendant, et acquérir un maximum d'indépendance dans cette dépendance même, grâce à sa connaissance et à sa maîtrise rationnelle; d'autre part *celui* qui au fond de lui représente un être surnaturel, tendant en lui et à travers lui à se manifester en ce monde, et dont il doit témoigner dans sa vie profane. Nous mettre sur cette *voie* est notre souci commun, et nécessite avant tout de cultiver trois éléments. Tout d'abord l'*organe* qui permet de percevoir le Tout Autre. Ensuite la *connaissance des conditions* qui provoquent notre séparation de ce Tout Autre, et de celles qui peuvent nous conduire de nouveau à lui. Enfin apprendre à connaître et à suivre la *voie de l'exercice* par laquelle nous atteindrons peu à peu cette forme transparente, cette transparence ayant pris forme, que l'homme doit réaliser pour remplir sa mission.

En parlant de « forme transparente » et de « transparence ayant pris forme », je fais manifestement allusion à quelque chose qui n'est pas seulement spirituel et mental. Il ne suffit pas pour y parvenir d'un esprit bien intentionné. Le plus grand malentendu possible

concernant les exercices spirituels repose sur le mythe de l'homme naturel, quotidien, qui reste assis des heures durant en tâchant de s'identifier à des sphères supérieures. Certains pratiquent ainsi pendant des décennies et s'étonnent de ne pas se trouver plus avancés quand ils doivent affronter un malheur. Ils ont peur, se sentent coupables et solitaires tout autant que les autres au moment critique. Un désir bien intentionné de s'élever à une autre sphère n'a rien à voir avec un exercice! Ici apparaît une erreur que nous retrouverons dans notre pratique : la propension à nous représenter la réalité à laquelle nous aspirons, comme située dans les hauteurs.

Naturellement le moi, par sa rationalité, s'élève au-dessus de la sphère des instincts et développe une sensibilité aux valeurs du beau, du vrai et du bien; puis vient la sainteté et ensuite, à d'invisibles hauteurs, le bon Dieu. Dieu est du ressort des prêtres mais nous, pauvres profanes, sommes plongés dans *cette vie.* Ce schéma très naturel s'inspire du fait que notre moi conscient s'imagine effectivement dans une sphère plus élevée que celle des instincts. Mais vu sous l'angle du Tout, cette représentation est totalement fausse.

Or sur la voie céleste, plus nous essayons de nous élever, plus nous devons être ancrés dans la terre. La voie de l'esprit n'est une *voie* que dans la mesure où elle transforme le corps. Au centre de tout exercice on trouve une transformation du corps, à condition de distinguer le corps *que l'on a* et le corps *que l'on est.* Nous avons déjà parlé de cette distinction. Le corps que l'on est, qui *s'incorpore* dans le monde, est l'unité des gestes dans lesquels à la fois l'on s'exprime comme personne et l'on se réalise. Cette *unité des gestes*, par laquelle on vit et on se réalise, est l'une des composantes de l'humanité. L'autre composante est que l'homme s'*expérimente* et s'éprouve aussi dans le corps qu'il est. Le corps est donc un organe permettant de s'éprouver soi-même. Il n'y a pas d'un côté le corps, l'inconscient, et de l'autre le conscient. Le corps par ses

gestes est lui-même le médium, le champ d'apparition de ce que nous éprouvons, de ce que nous expérimentons. En nous réunissant ici, nous devons avant tout apprendre à connaître et percevoir notre corps comme médium d'une expérience par laquelle le Tout Autre puisse se manifester en nous.

Si l'Être surnaturel tend à se manifester dans l'humanité, quel est donc le centre de toute notre vie en tant qu'être humain? Assurément l'expérience *vécue*! Ainsi nos expériences dans leur consistance, leur profondeur, leur éclat sont le lieu fondamental d'expression de l'Être. Les valeurs du sentiment, qui sous l'angle d'une réalité scientifique apparaissent par excellence subjectives, sont donc en fait le centre d'un des champs d'apparition du Tout Autre en nous : l'expérience individuelle.

Si maintenant nous posons la question du *sens de notre existence*, nous constatons qu'il se réalise avant tout dans cet espace de l'expérience intérieure où l'homme peut progressivement se libérer de son angoisse, de la superficialité d'une existence purement profane, de l'isolement de tout ce qui l'entoure, pour gagner une sécurité, un ordre, une force, dont il sent qu'ils *adviennent en lui en tant qu'Être vivant une expérience.* De cette expérience naît l'engagement sur la *voie* où la manifestation de l'Être inné en l'homme devient de plus en plus naturelle.

Constamment je vois des gens avec qui je travaille se demander : « De quel droit puis-je me transformer et travailler sur moi-même en vertu d'une sensation d'origine merveilleuse? N'est-ce pas de l'égocentrisme? » Cette question ne va pas au cœur du problème. Ce serait, bien sûr, une erreur que de prendre pour but les sentiments de la vie subjective ou un surcroît de force pour le moi. C'est là un terrain miné, où de toutes parts menacent les malentendus. Il ne s'agit pas des expériences vécues pour elles-mêmes, mais du devoir qu'elles indiquent et de leur *force de transformation.*

L'homme se sent dépendant des conditions de ce monde, et il souffre de cette limitation. Il souffre d'être fragile, de tomber malade, de devoir mourir. Mais l'homme peut faire l'expérience de quelque chose qui l'élève au-dessus de ces peines, quelque chose par rapport à quoi elles prennent un autre sens : être le pivot d'une expérience qui parce qu'elle appartient au Tout Autre l'arrache à sa dépendance du monde. Il arrive au point où il se sent vraiment libéré du monde et de ses contingences, où il est affranchi – un affranchi de la vie, selon l'expression orientale traditionnelle –, et éprouve que son expérience est précisément la manière dont la *vie* divine en lui accède à la conscience de *soi*.

On dit que l'homme cherche Dieu, on peut tout aussi bien dire : Dieu cherche l'homme, qui n'a qu'à se laisser trouver. Ou encore : l'homme cherche à prendre conscience de la vie en profondeur. On pourrait dire également : la *vie* supérieure cherche à prendre conscience d'elle-même en l'homme. Il s'agit en fait plutôt d'accueillir ce qui tend à se réaliser en nous, que de réaliser quelque chose que nous ne sommes pas encore mais que nous pouvons devenir.

> Tout exercice sur la *voie* tend à un état du corps que nous sommes en tant qu'union de corps, d'âme et d'esprit, dans lequel nous sommes capables d'accueillir quelque chose de divin qui à travers nous voudrait se réaliser.

Pour que grandisse ce qui *en* nous, *sans* nous, tend à croître, il ne suffit pas d'une croissance passive, comme dans le cas d'une plante ou d'un animal, cela nécessite au contraire des soins et des préparatifs humains dans la mesure où justement ce qui est humain en nous gêne sa croissance naturelle. Seules des influences extérieures empêchent l'épanouissement de la fleur. Elle-même n'y oppose aucune résistance. L'homme au contraire a une manière d'être conscient de lui-même et de son monde, *sans* laquelle il ne serait qu'une fleur

ou un animal, mais *par* laquelle il ne cesse de gêner ce processus naturel de croissance : « Nous sommes la cause de tous nos empêchements », dit Maître Eckart. Mettre ces obstacles en lumière est l'une des exigences de notre voie.

Quelle est la situation ? D'un côté, nous avons le monde de l'action consciente, de la connaissance rationnelle, en un mot *le monde de la production* ; de l'autre, le monde de la croissance, de la transformation intérieure, *le monde de la maturation.* Produire exige des aptitudes déterminées : une pensée fixatrice et objectivante, une faculté d'analyse, de concentration consciente et d'organisation globale. Et surtout une force de volonté, une certaine dureté, bref des aptitudes essentiellement masculines. La maturation fait appel à des aptitudes exactement opposées : une pensée fixatrice est ici nuisible. Si l'on fixe la respiration, elle s'interrompt. Il faut au contraire savoir accueillir et attendre. Il ne s'agit pas de la dureté d'une volonté mais de la douceur d'un accord, non pas de la pénétration intellectuelle mais du sentiment intuitif, avant tout du sentiment. Là interviennent la tête et la poitrine, ici le cœur et le bas-ventre, sur lequel nous aurons à revenir.

En somme nous avons affaire à des qualités plutôt féminines dans un cas, plutôt masculines dans l'autre. Les déformations et les souffrances de l'homme moderne, toute la crise contemporaine sont liées à une hypertrophie du masculin dans notre civilisation européenne. Nous autres, Européens, avons non seulement privilégié la masculinité, mais la part proprement masculine de la masculinité. Si nous voulons apprendre aujourd'hui à rendre sa place non pas à la femme mais à la part féminine de l'être humain, nous devons réfléchir à cette grande opposition fondamentale qui intervient dans tout exercice du souffle : le double mouvement qui parcourt tout le vivant et tend d'une part à créer une forme et à la réaliser, de l'autre à rendre tout ce qui est formé et réalisé à la grande unité. Là tout se

transforme et s'apprête pour une nouvelle naissance, qui à son tour prend forme et se réalise. Mais si elle restait à ce stade, elle se durcirait. Il lui faut revenir à l'origine en un cycle éternel, qui inlassablement et presque simultanément nous parcourt et sans lequel la *vie* dépérirait.

Je voudrais encore donner un exemple parce qu'il ne cesse de jouer un rôle important dans notre travail : ce mouvement du yin et du yang, dans lequel le Tao, la vie surnaturelle se réalise – pour reprendre une nouvelle fois cette antique image chinoise –, c'est le passage à la forme. Celle-là ne peut rester vivante dans le vivant qu'en étant toujours prête sans cesse à se transformer, c'est-à-dire à se réaliser dans chacun de ses passages afin d'y puiser une nouvelle impulsion pour une forme nouvelle. Que ce mouvement s'immobilise dans le yin ou le yang, et aussitôt règnent en haut le raidissement et en bas le relâchement. C'est exactement ce qui ne cesse d'arriver à l'homme de notre époque, qui vit toujours déchiré entre la crispation et le relâchement faute d'être sensible au jeu d'alternance de yang et de yin, de création formelle et de retour à l'unité, de tension et de détente se succédant naturellement. Non seulement cela pousse l'homme à de faux exercices de détente qui le font tomber dans le relâchement sous prétexte de remédier à sa crispation, mais cela aggrave encore son déchirement entre les contraires. Ce déchirement est l'une des manifestations majeures par laquelle l'ennemi de la vie a à cœur de nous détruire et de nous spolier de notre *vie* réelle.

Reconnaître le travail de l'ennemi fait partie de la voie intérieure. Nous devons comprendre que nous sommes sans cesse en train de nous développer d'une façon qui en dernière analyse, loin de servir la *vie* en nous, nous transporte à cent lieues d'elle. Nous nous efforçons inlassablement de nous rassurer, de nous acquérir une position aussi solide que possible, aussi bien d'un point de vue théorique que pratique. Du point de vue du moi normal rien n'est plus naturel,

mais dans la mesure où nous faisons de ces efforts un absolu, et que nous nous accrochons à nos acquis à tout prix, y compris aux dépens du mouvement de la vie, nous devenons les fidèles représentants de l'ennemi en nous. L'ennemi, c'est-à-dire – on redoute presque de l'avouer franchement de nos jours – ce fameux petit moi sans lequel nous ne serions pas des êtres humains, mais dont la domination nous dérobe à l'essence divine et nous donne la forme d'une pseudo-indépendance qui est la meilleure garantie de notre dépérissement.

Nous pouvons imaginer des concepts, avoir des objectifs au lieu d'instincts, nous pouvons connaître et non seulement éprouver, faire des plans au lieu de nous abandonner à l'instant. Nous pouvons instaurer un ordre sûr, adopter une échelle de valeurs à laquelle nous conformer pour fonder le comportement humain dans une société conventionnelle. Tout cela est nécessaire, mais c'est aussi la force qui à tout moment nous menace si nous ne sommes pas capables d'unir en nous cette réalité fondée sur le principe statique à cette autre réalité qui se fonde sur le principe dynamique de la vie, où rien jamais n'est immobile. Là où règne la *vie*, il n'y a pas une forme statique mais un mouvement dynamique. Là où règne la vie, règne le mouvement.

Chaque homme, à chaque instant n'est *plus tout à fait* et *pas encore tout à fait*. Notre être est transitoire. Et pourtant nous devons apprendre à voir dans l'instant *l'instant*. Comment réunir ces deux plans distincts? Que devons-nous être, faire et connaître, pour que ce moi, qui par définition tend à l'immobilisme, devienne non plus l'ambassadeur de l'ennemi mais le *serviteur de la vie*? Telle est la question que nous devons nous poser en commençant notre travail sur la méditation.

Revenons au yin et au yang. Le yin et le yang renvoient également à l'opposition de la matière et de l'esprit, de la terre et du ciel, du féminin et du masculin. Le masculin est le principe qui crée la forme, le

féminin celui qui reprend la forme créée, la transforme, la libère et donne naissance à une nouvelle forme. L'opposition du masculin et du féminin recouvre aussi celle du jour et de la nuit. Quand le soleil se lève, les formes apparaissent. La nuit les reprend en son sein dans l'obscurité indéterminée. Le masculin représente ainsi également la conscience de la réalité et le féminin l'inconscient.

Le moi agissant consciemment, fixant le réel et créant des formes précises, est masculin. Mais ce qui domine aujourd'hui n'est pas l'esprit masculin, car le yang sans le yin n'est pas le yang, de même que le yin sans le yang n'est pas le yin. Le yin et le yang sont des notions complémentaires, deux pôles dans lesquels un Tout vivant se vit en un dialogue éternel. Cependant quand le yang se pose comme absolu, ce n'est pas le masculin qui s'impose mais la part masculine du masculin. C'est alors que règne l'ordre du petit esprit paternel, si l'on peut dire, qui fige le réel pour le dominer sans même sans s'en rendre compte, et déclare chez lui : « Mes enfants, je ne comprends pas ce que vous voulez dire avec votre liberté. Après tout, chez moi chacun est libre de faire ce que je veux. » Cet esprit, fondamentalement, ne s'intègre plus à la vie mais croit en se figeant pouvoir la dominer et la soutenir. Les troubles de notre époque ne sont sans doute pas étrangers à tous ces représentants d'une forme figée, qui sous prétexte de devoir protéger et maintenir l'ordre établi empêchent le processus de régénération naturelle, de sorte qu'on voit s'immobiliser ce qui n'a de réalité que transitoire.

Quelle est la place dans notre exercice de ce principe masculin qui doit trouver son complément dans le principe féminin? Qu'en est-il de lui par rapport au corps vivant? Que signifie « mûri » par rapport à la transformation du corps de la personne?

Mûrir : un mot qui vient de la nature, qui évoque aussitôt un processus de fructification. Au sens biologique, il signifie qu'un jeune devient mûr quand il

devient capable de s'unir à un partenaire. Le résultat biologique sera un enfant. Mais sur le plan de l'esprit, « mûrir » signifie devenir capable de mettre de côté le moi et ne faire plus qu'un avec une tâche. Le résultat est alors l'œuvre accomplie. La maturité au sens *profond* désigne la capacité de l'homme en tant que moi profane dépendant du monde de ne plus faire qu'un avec cette profondeur intérieure en lui qui ne dépend pas du monde mais témoigne d'une autre dimension, de laquelle découle en dernière analyse toute fécondité en ce monde.

L'union de notre moi conscient avec ce Tout Autre en nous, devenant peu à peu conscient, donne finalement naissance à l'être humain transformé, c'est-à-dire jouant à la fois son rôle masculin dans le monde et accordant la place qu'il mérite à ce qui est féminin en lui. C'est alors qu'il peut vraiment laisser se produire ce qui lui advient, le transformer et rester ainsi fidèle au processus éternel de l'évolution. Le fruit de l'union avec l'Autre est donc un homme qui en se transformant éternellement témoigne de l'autre dimension *dans* son existence.

Le corps reflète cette évolution. Dans quel sens est-il possible de dire qu'il peut nous servir de miroir sur la voie de la maturité? Y a-t-il dans le corps – toujours compris comme le corps que l'on est – des aspects qui sont des signes d'immaturité, et d'autres au contraire qui sont des signes de maturité? Personne ne sera prêt à dire : « Je suis encore immature! » Chacun de nous donne par instant l'image de la maturité, et à d'autres celle de l'immaturité. Parmi les aspects immatures on peut, par exemple, relever une attitude embarrassée. Il suffit de changer un peu son attitude et de se tenir un peu droit, pour transformer tout son comportement. L'attitude physique comme état général est toujours en rapport avec une manière générale d'exister. À son attitude on voit si quelqu'un est encore prisonnier de son petit moi, donc a peur, et est en position de défense, s'imaginant à tout instant être menacé et attaqué. Ou

bien il se sent incompris, non reconnu pour ce qu'il est. Cette attitude de peur s'exprime aussi dans le corps par des épaules remontées et une nuque anormalement raide.

Le signe d'immaturité le plus grave apparaît dans un homme qui est à tel point enfermé en lui-même qu'il n'a pas accès à ce qui l'entoure. Non seulement il n'a pas de contact avec son prochain, mais à l'intérieur même de la nature il se sent comme un corps étranger. Il ne vibre pas. Au contraire certains hommes, par nature, ont une conscience collective qui les pousse à s'intégrer à tous les groupes avec la conviction qu'ainsi ils sont aimés. Mais ce n'est pas là un signe de maturité. Toute maturation d'une personne passe par une forme qui commence par s'opposer à la maturation. L'homme doit d'abord se constituer en un moi vraiment fort, de manière à pouvoir soutenir les coups et, lorsque quelqu'un le frappe sur une joue, ne pas tendre l'autre mais riposter. Il doit avoir quelque chose à donner, à cette condition seulement il acquiert de la valeur. Un jeune homme, ou une jeune fille, ne fait pas preuve de maturité en se montrant tout entier, et ainsi en donnant prise aux agressions.

Exprimer dans son corps que le moi ne craint pas l'anéantissement est un vrai signe de maturité, car la forme de l'anéantissement n'existe pas pour celui ne faisant qu'un avec son noyau central irréductible. Plus il se voit menacé en tant que moi qui veut subsister dans le monde, plus il prend une attitude de contact avec le Tout Autre, dont la présence désarme le danger. Il cherche à ne pas lâcher ce fil d'or l'unissant à cette dimension dont les représentants échappent à la compétition du moi. Un exercice pratique japonais dit : « Ce n'est que dans la mesure où, dans le combat, tu n'as plus de moi que ton adversaire puisse atteindre, que dès le départ tu es le vainqueur. Il frappe dans le vide, et tu restes là et éveilles peu à peu en lui aussi le Tout Autre – l'épée qui éveille la vie au lieu de la tuer. »

Quand des hommes accèdent à cet état, ils n'éprouvent soudain aucun souci de l'opinion que les autres peuvent avoir d'eux. Quand nous nous trouvons dans des cercles de familiers, où chacun se sent accepté par les autres, nous réalisons dans cet instant de sécurité presque totale l'état du corps que nous recherchons. L'important est qu'il le réalise non pas à la faveur d'instants privilégiés mais en toute circonstance, s'il a atteint la maturité.

La maturité et l'immaturité, qui s'expriment dans le corps, apparaissent en des points précis : dans la *tenue*, dans le centre de gravité – selon qu'il se situe en bas ou en haut de notre corps, à la place juste ou non – et dans la *respiration* – selon qu'elle est localisée en haut ou dans le diaphragme où elle représente alors le mouvement éternel de transformation. C'est aussi manifeste dans tout le rapport de *tension* et de *résolution* qui correspond, dans son alternance, aux deux aspects d'un Tout vivant, et non à deux états s'excluant mutuellement comme la crispation et le relâchement.

Nous en arrivons maintenant à notre exercice corporel et à la signification du *centre du corps*. La zone du *bassin*, par opposition à la poitrine et à la tête, est la zone où se localisent les forces qui ne tendent pas à la pensée et à l'action objectivantes, mais au processus de transformation de la digestion, de la croissance infantile et de la respiration. L'étonnant est que cette zone, qui biologiquement parlant correspond au lieu de formation de l'enfant, est aussi le lieu où l'homme se transforme et *sans lequel* il ne peut devenir un autre homme. L'origine de la transformation de l'être humain ne se situe pas dans la tête, dans la pensée, mais dans la région du ventre, qui nous relie aux puissances cosmiques. Dans notre partie supérieure résident les forces qui, pour ainsi dire, nous « distinguent ». C'est là que nous disons : « Je suis moi. » Dans la zone inférieure, nous disons : « Toi et moi. » En haut nous nous fermons, en bas nous nous ouvrons. En haut nous séparons l'être humain en tant qu'être pensant de la grande nature.

Dans la pratique des exercices, je constate sans cesse – comme tous ceux qui s'occupent de l'homme dans sa totalité – combien l'épanouissement du bassin conditionne la transformation de l'homme. Même un mal de tête est en relation avec le bassin. Ici se pose le problème de la sexualité. Un être humain – homme ou femme – qui souffre dans ce domaine, est familièrement décrit comme « coincé ». Quelque chose est bloqué, quelque chose est interdit, doit être nié. Dans cette négation l'homme isole non seulement l'espace sexuel, mais aussi tout le bassin. Inversement, la guérison dans cet espace de la sexualité n'est possible que par l'épanouissement de toute la zone du bassin. Ce n'est que dans la mesure où il est libre, ouvert au cosmos, que l'homme d'une part voit revenir ses forces sexuelles, et d'autre part, s'il décide de ne plus avoir de rapport direct avec la sexualité, n'est plus troublé par ces forces comme lorsqu'il les refoulait. En les recevant et en les affranchissant, il retrouve en elles une partie intégrante de sa totalité vitale.

Cette zone du bassin forme donc un pont nous reliant aux grandes forces de la nature, qui poursuivent en silence leur œuvre de transformation en nous, et dont la liberté d'action est la condition première d'un esprit non plus bloqué, obstrué, fixé statiquement, mais transparent et vivant même dans ses œuvres. Il constitue un véritable champ de manifestation pour la *vie* qui jamais ne s'immobilise, mais sans cesse poursuit le mouvement éternel de la création. S'ancrer dans le *hara*, cet espace central de notre vitalité, ne signifie pas demeurer dans la matérialité mais prendre au sérieux la *mater*, comme le centre de la force maternelle sans lequel il ne peut y avoir de processus d'épanouissement, de transformation et de renaissance. En ce sens le monde de la production est, lui aussi, au service du monde de la maturation.

Le travail sur le *hara* – la zone du centre – signifie la réalisation d'un état dans lequel même en tant que moi nous sommes ancrés dans l'autre dimension, qui nous

affranchit de la *prépondérance* de ce moi en nous soutenant, en nous accueillant et en nous régénérant sans cesse. Cet état nous rend capables en tant qu'êtres humains de ne pas nous fixer mais au contraire, à chaque situation qui est la nôtre dans le monde, de nous donner sans réserve, sans angoisse, pleins de confiance pour notre Être qui ne peut s'accorder à la *vie* divine que dans ce processus éternel de transformation.

Encore un mot à propos de notre corps en tant que centre d'une expérience déterminée. La maturation d'un homme qui se rapproche de son épanouissement, est sensible entre autres dans l'expérience intérieure d'une autre dimension, qui le touche sous la forme de qualités, que nous appelons numineuses. Où faisons-nous cette expérience, sinon dans notre corps, dans cette paix du corps qui n'est pas celle de la mort, où plus rien ne bouge, mais celle de la vie, dans laquelle jamais ne cesse le mouvement de la transformation. Nous éprouvons dans notre corps un va-et-vient intérieur dans la génération successive des instants, et ce progrès incessant nous enseigne, quand nous nous sentons bien en nous-mêmes, comme l'Être supérieur se manifeste en cette existence.

L'expérience corporelle du bien-être est sensible sur plusieurs plans : celui de la *santé* naturelle, celui de la *forme* juste, ou encore dans cette mystérieuse *transparence* par laquelle l'Être s'épanouit dans notre corps selon son triple aspect : dans sa *plénitude*, dans son *ordre* et dans son *unité*. Lorsque nous sommes en union avec l'Être en nous, nous sentons dans notre corps une force qui nous envahit, qui agit, et reste à notre disposition sans qu'il soit besoin de réflexion ou de volonté. Cette force au plus profond de nous, nous permet d'*accueillir* le monde, de le *soutenir* et de le *transformer*.

Quand au cours d'un examen, d'une compétition sportive, nos forces nous trahissent, c'est que nous croyons devoir nous-mêmes accomplir la performance

au lieu de nous mettre en contact avec l'autre dimension de manière à *lui* confier cette tâche. De cette façon, en maîtrisant la technique de base, nous la laissons vaincre à travers nous ce qui donne lieu à une performance extraordinaire. Certains d'entre vous ont sûrement vu de grands sportifs avant une épreuve de championnat. Ils font montre alors d'une incroyable concentration et leur visage n'est pas seulement concentré mais empreint d'une sorte de piété, qui exprime une forme de contact, d'abandon à une autre dimension. Ils savent, à l'instant d'accomplir la performance, qu'ils l'ont déjà accomplie. Elle advient comme d'elle-même.

Lors de l'inauguration de la Gymnastrada à Bâle, j'ai pris part à un débat avec les athlètes. Je posai aux coureurs de fond la question suivante : « Ne vous rappelez-vous pas un instant où vous étiez dans une forme extraordinaire, où vous avez couru, couru, et où vous ne saviez plus qui courait, et avez réalisé votre meilleur temps dans une course où vous n'aviez pour ainsi dire rien fait? C'est une expérience unique, où l'on se sent devenu un autre. C'est là ce qui importe. L'homme peut alors, au lieu de faire, laisser faire. » Après quoi l'un des sportifs les plus âgés me répondit : « J'ai connu cela il y a vingt ans! Je sortais alors de l'hôpital. C'était pour moi une période de rétablissement corporel et aussi de réflexion. J'étais en fait à peine rétabli lorsque je retournai sur une piste et me mis à courir, à courir, sans savoir ce qui m'arrivait, c'était comme si quelque chose courait pour moi. Ce fut une expérience indescriptible. Je comprends aujourd'hui que ce que j'ai vécu alors, il y a plus de vingt ans, aurait dû être le tournant de ma vie. Et je ne réalise que maintenant ce dont il s'agissait! » Il s'agit évidemment dans une compétition de performance et d'amélioration des résultats, pourtant plus profondément le sens de la performance ne réside pas dans les dix centimètres gagnés mais dans l'homme qui la réalise sans effort.

Nous sommes loin de ce niveau, et celui qui a les

jambes un peu courtes et qui vieillit ne peut que rester tristement de son côté en disant : « Je n'ai rien à y voir. » Il existe pourtant une sorte de sport que chacun peut pratiquer, dans lequel on exerce le corps jusqu'à ce qu'il devienne un miroir où se reflètent les moments faibles d'une performance. Cela permet de voir quelles sont les défaillances humaines en cause. L'exercice en vue d'une performance devient ainsi une occasion de se corriger soi-même. Ce n'est possible que si le corps devient le médium de la sensation. Il existe une sorte de mise au point intérieure qui n'a rien à voir avec les muscles, mais vise à supprimer toute trace de résistance due à un désir fallacieux de réussite à tout prix et à la peur de perdre. Il faut assurer cette netteté du miroir corporel, qui ensuite se manifeste tout au long de la compétition qu'est notre vie de tous les jours. La performance alors ne vaut rien si elle n'est pas obtenue par une attitude juste. Selon les règles du tir à l'arc japonais, un tir ne vaut rien, même s'il a atteint la cible, si au moment de tirer on a cligné de l'œil ou avancé la mâchoire inférieure, car alors l'attitude est impure. L'important n'est pas la valeur mesurable mais l'harmonie de la performance, par laquelle l'homme manifeste son accord avec le Tout Autre.

On peut s'exercer à cette harmonie dans l'assise méditative aussi bien que dans le silence intérieur, où elle se laisse approcher. Au début on ne fait que constater la présence de tensions objectives, mais peu à peu chaque sensation pénible, chaque écart par rapport à l'attitude juste, dans le haut comme dans le bas du corps, devient comme le miroir d'un désordre intérieur, où notre mauvaise attitude se reflète. Il est alors évident que nous attendons encore quelque chose de nous, au lieu de nous ouvrir et d'accueillir. Pour cela nous devons être à la fois ouverts et solidement ancrés dans la réalité, afin de pouvoir nous abandonner en nous sentant pris en charge, en sécurité. Nous devons être assis comme un arbre se dresse dans la sécurité de ses racines : elles plongent dans la terre dont la force

remonte en lui, transformée en une sève qui s'élève jusqu'à la cime du feuillage avant de revenir au sol. Notre corps alors ne se limite plus à un instrument de production, à l'outil d'une performance, mais s'érige en médium de l'expérience vécue, devant pour accomplir sa mission être purifié et devenir transparent. Tel est le sens de notre effort pour acquérir une attitude juste : que celui que nous sommes dans le monde, redevenu parfaitement naturel, soit transparent au Tout Autre et puisse s'affirmer comme tel aussi bien que dans l'action profane, qui est aussi son devoir.

Notre travail ne vise pas à nous retirer du monde pour nous réfugier dans notre vie intérieure, mais à pouvoir être présents dans le monde sous le signe bienfaisant de la maturation.

XII

LE MONDE DES CHOSES ET LA RÉALITÉ DE LA PERSONNE

J'ai entendu certains d'entre vous regretter que l'arrivée constante de nouveaux venus obligeait à répéter sans cesse les mêmes choses. Mais la pratique de l'exercice spirituel tourne toujours autour des mêmes choses. Je me souviens à ce propos que le maître d'aïkido de Todtmoos racontait qu'au début de son apprentissage chez son maître, il passa six mois sans autre exercice que de marcher de long en large dans la salle d'entraînement. Il se disait qu'il était venu apprendre une technique de défense et non l'art de la promenade. Ce n'est que bien des années plus tard qu'il a compris ce que signifiait cette simple manière juste de marcher en présence du maître.

Nous autres, Européens, nous avons une curieuse façon de concevoir ce qu'est un exercice. Si l'on nous demande de faire un quart d'heure durant le même mouvement, nous disons : « J'y suis arrivé ; que faut-il faire maintenant ? » Pour nous l'*exercice* ne se conçoit que pour acquérir un *pouvoir,* et une fois ce pouvoir acquis il faut passer à autre chose. Mais le véritable exercice ne commence que lorsque l'on peut accomplir un geste sans plus y prêter attention, sans intervention du moi objectivant. Il faut que l'intellect et la volonté fassent silence pour que l'âme puisse commencer à parler.

Moi-même, dans ma pratique quotidienne, j'ai besoin de me murmurer interminablement la même

litanie, afin *peut-être* d'atteindre cet état qui est le but de tout exercice et qui nous rend capables d'affronter nos journées avec plus de force, de justice et de chaleur.

Si vous demandez à un maître japonais ce qu'il entend exactement par « satori », la réponse risque de vous paraître assez décevante : le satori est une manière naturelle d'être normal. C'est l'état où un homme éclairé se trouvant en contact immédiat avec l'Être demeure dans sa nature essentielle, normale. Il est difficile d'être naturellement normal. Aussi nous entraînons-nous à répéter certaines choses, sans rien y rajouter, sans devoir rien ôter, cacher ou spécifier, sans devoir rien craindre, simplement en étant *nous-mêmes,* conformément à la nature. C'est ce que vous devez comprendre quand nous nous répétons à ce stade de notre exercice.

> Un exercice ne consiste pas à acquérir un pouvoir pour lui-même, mais *sur la base* de ce pouvoir à s'entraîner à un état dont le sens ne devient manifeste que quand nous nous trouvons sur la *voie*, ou du moins quand nous nous préoccupons de la voie. Le sens de l'exercice est un état permettant la manifestation de ce que nous sommes fondamentalement dans notre nature originelle.

Il ne faut pas que *nous* devenions plus libres, mais que *quelque chose en nous* se libère. Il s'agit de renverser l'ordre des propositions : ce n'est pas Dieu qui doit nous aider à nous libérer, mais nous qui devons devenir tels que le divin en nous puisse se libérer et paraître au grand jour.

Pour cela il faut changer, et d'abord s'entraîner à des attitudes déterminées comme, par exemple, à la manière juste de se tenir debout, d'être assis et de marcher. Lorsque l'on sait que l'on n'a pas le droit de bouger, comme au concert, on a une écoute différente, et pour ainsi dire « une autre manière d'être là ».

Je voudrais faire avec vous aujourd'hui un voyage dans un pays inconnu. Des hommes ont foulé le sol de la lune, ce monde mystérieux. Mais il existe un autre pays, qui nous est complètement inconnu, celui de notre environnement immédiat. Ce monde trop connu où nous vivons quotidiennement, notre maison, notre chambre, la rue que nous prenons chaque jour, nous sont si familiers que nous ne les voyons plus et en fait nous ignorons absolument tout ce que cet espace connu renferme de richesses et de possibilités pour la *voie.*

Même si lors d'une première approche de ce problème je ne puis guère l'approfondir, j'espère que chacun de vous en retirera un exemple, une incitation à utiliser le monde des choses aussi bien comme source de connaissances pour la *voie* que comme champ d'exercice sur cette *voie.*

Nous vivons notre vie dans le monde, et quand nous disons « dans le monde », nous pensons à une réalité indépendante de nous-mêmes. D'une part, nous sommes un homme conscient de lui-même et de sa vie, qui éprouve des sentiments, qui existe dans un système de coordonnées bien déterminé, entre la potentialité et la réalisation, la souffrance et le soulagement de la souffrance, le désespoir et l'espérance. D'un point de vue objectif tout cela paraît subjectif, mais c'est justement là ce qui définit sa vie en tant que sujet. D'autre part nous avons tous l'image d'une réalité indépendante de nous, que ce soit la nature, les autres hommes ou le monde des objets.

Aujourd'hui nous laisserons la nature de côté, et nous nous concentrerons non plus sur les autres hommes mais sur les choses matérielles. Nous entendons par là quelque chose qui, de notre point de vue, ne vit rien, qui est en soi ce qu'il est, et ce dans le contexte d'une structure matérielle en principe mesurable par une forme conceptuelle. D'un côté donc l'homme qui *vit des expériences,* de l'autre, le *monde* qui est en soi est indépendant de l'homme. Le monde indépendant de nous – ou que nous nous représentons

comme tel – est une réalité où l'homme est impliqué beaucoup plus que nous pourrions le penser de prime abord. Il nous faut préciser ce point, car il est important quant à la signification des choses pour la *voie.* L'homme est toujours partie intégrante du monde où il vit, même s'il se le figure comme objectif. Naturellement il existe des choses qui, de notre point de vue, sont universellement valables : le ciel et la terre, le haut et le bas, l'espace et le temps, le jour et la nuit ou la succession des saisons. Il existe donc des phénomènes communs à tous les hommes.

D'autres phénomènes sont liés à une situation initiale subjective, qui ne vaut que pour un individu à un moment donné. Dans un avion, par exemple, nous avons l'impression d'être immobiles, nous ne percevons pas le mouvement. Le monde que nous décrivons comme objectif dépend de nos capacités de perception. Nous connaissons l'existence de vibrations qu'une mouche ou un oiseau sentent, mais qui nous sont inaccessibles. Nous savons qu'il existe des notes que nous ne pouvons entendre. Cela doit nous faire réfléchir, quand nous parlons d'objectivité, à quel point l'homme participe subjectivement à la réalité qu'il prétend objective. De même les sciences physiques, qui visent à une connaissance indépendante de l'homme, ont dû reconnaître que dans toute observation il faut tenir compte de l'observateur.

Dans le cadre de notre réalité humaine, nombreuses sont les choses dont nous disons : « C'est objectif; c'est une maison, une table, un arbre. » Mais ils ne sont tels que pour l'homme. Pour la sauterelle ce n'est pas une maison. Tout ce qui présente une signification pour nous, l'a pour nous en tant qu'*êtres humains.* Faut-il donc prôner un subjectivisme absolu? Évidemment non, car notre réalité est ainsi faite que l'on peut aisément y distinguer entre les choses où l'homme est impliqué de façon *personnelle,* et celles qu'il peut saisir en faisant abstraction de sa personnalité, comme réalité *concrète.*

Il faut donc, quand on traite de *l'homme et des choses,* admettre *a priori* le dualisme de l'existence : le personnel et le concret. Sous l'aspect concret nous nous déterminons et nous comportons de notre mieux par rapport à une réalité indépendante de nos expériences personnelles, de nos désirs et de notre volonté. Sous l'aspect personnel nous sommes environnés de choses n'existant pour nous que grâce à la signification personnelle que nous leur accordons. Prenez, par exemple, un vase offert en souvenir. Il existe objectivement, et peut ainsi être mesuré, pesé ou encore décrit en tant qu'objet d'art revêtant pour un cercle relativement large de gens une valeur, dont la reconnaissance suppose une certaine culture mais est en soi objective. D'un autre côté ce vase en tant que souvenir revêt une importance, une signification, une qualité, qui n'ont rien à voir avec son prix objectif. Il y a une vision, un rapport aux choses, sous l'aspect personnel comme sous l'aspect concret, qui peut être *profitable* pour la voie intérieure ou, au contraire, inutile, voire nuisible.

Examinons d'abord la réalité objective, la réalité sous l'aspect concret. Il ne va pas de soi de considérer une chose comme une chose, comme un objet. Le monde de l'enfant n'est pas objectif mais se réduit à ce qui l'entoure. Tout est en rapport avec lui et constitue une réponse à ses besoins, ses instincts et ses tendances. Les dessins d'enfants prouvent éloquemment combien pour l'enfant la réalité se compose de ce qui a une signification personnelle pour lui. Un policier, par exemple, se composait jadis d'un casque à pointe et de boutons brillants. Il y a bien longtemps j'ai travaillé sur les représentations plastiques de l'enfant entre trois et six ans. Un pic devenait un « oiseau-bec », il n'avait qu'un énorme bec au-dessus d'une tache rouge et de deux longues pattes. Tel est le pic pour l'enfant. Ce n'est que plus tard que naît l'intérêt pour l'objet tel qu'il est objectivement. Nous savons aujourd'hui que l'aptitude artistique chez un homme est liée essentiellement au fait qu'il n'a pas perdu complètement cette

façon de voir dans les choses des réponses à ses propres questions.

Il n'y a rien de pire que des parents qui louent les enfants parce qu'ils dessinent déjà presque comme des adultes. Ce faisant, ils détruisent le potentiel créatif en le détachant prématurément du rapport immédiat et de l'union personnelle avec les choses. Quand l'enfant pose la fameuse question du « qu'est-ce que c'est ? » et en se distanciant soudain veut savoir « c'est cela », quand il cherche un nom et dit « je suis moi », alors commence la première phase de ce que nous appelons la rationalité : la représentation d'un monde-objet qui est indépendant du sujet, porte tel nom et peut être organisé conceptuellement. À un stade ultérieur l'homme peut non seulement reconnaître l'altérité comme telle, mais se mettre lui-même au service d'une chose. Non seulement il sait que c'est un instrument qu'il peut utiliser de telle ou telle manière, mais il s'abstrait de lui-même en tant que sujet pour servir une chose en tant que telle. C'est alors qu'il commence à penser concrètement, à devenir concret. Le monde des valeurs est cette réalité qui exige de l'homme de se comporter d'une manière bien déterminée à son égard.

Cette exigence des choses qui possèdent leur signification, leur dignité et leur ordre propres, et cette instauration d'un ordre et d'une structure autonomes des choses, dont témoigne jusqu'à notre langage, constitue non seulement un champ de connaissance, mais aussi un champ d'exercice sur la *voie* : rendre leur place aux choses, répondre par notre comportement aux exigences réelles de ce que nous nous figurons comme objectif.

Cette contradiction entre les choses considérées d'un point de vue égocentrique et les choses en soi est transcendée par une troisième dimension. Novalis écrit : « Tout visible est un invisible élevé à l'état de mystère. » On peut affirmer aussi : « Toute surface est une profondeur élevée à l'état de mystère. » On renverse ainsi le point de vue ordinaire. Nous pensons connaître

la surface, et que dessous se dissimule autre chose. Mais nous ne la connaissons pas dans sa signification essentielle, à savoir la possibilité à travers la surface d'éprouver une dimension profonde, ce qui n'est possible que si nous sommes nous-mêmes ouverts à ce qu'elle veut nous dire. Déjà ces mots nous font entrevoir un devoir d'une portée incroyable. S'il est vrai que notre environnement, qui se présente à nous dans sa surface, correspond en fait à une profondeur élevée à l'état de mystère, tout ce qui nous entoure, si nous sommes dans une disposition appropriée, que ce soit une pierre, un vieux mur, une impasse sordide, devrait nous parler du fond d'inconcevables espaces. Nous accédons à une relation absolument nouvelle avec les choses qui nous entourent, quand nous parvenons à nous établir dans une attitude, un état, en rapport immédiat avec la *voie*, dont le sens est finalement une manière d'exister dans laquelle nous sommes transparents à l'Être présent en nous – à notre Être en tant que mode de présence en nous de l'Être.

À partir de là, revenons à l'aspect concret de la vie. On clame sans cesse de nos jours, et à juste titre, que la vie devient de plus en plus concrète et matérialiste. Le monde créé par la technologie – et ce en vue de la libération de l'humanité – commence à évoluer de façon autonome. Si l'individu ne veut pas être broyé, il n'a d'autre solution que de s'adapter, c'est-à-dire de devenir un rouage du monde, et ce aux dépens de ce qui justement ne relève pas du monde mais de son être en tant que sujet, de sa personne au sens le plus profond.

Mais l'importance de cette évolution vers le concret est telle qu'elle appelle à son tour une réaction de ce qu'elle opprime en l'homme, et qu'une question se pose de plus en plus : « Dans quelle mesure devrions-nous essayer d'opposer à cette réification croissante de l'homme une humanisation des choses? » Là réside un des problèmes principaux quand on considère notre rapport aux choses dans la perspective de la *voie.*

Quelle est donc la partie opprimée de notre être?

L'homme devient un fonctionnaire, un élément interchangeable. Il est étouffé dans son intégrité, on ne tient compte que d'un aspect de son être, essentiellement l'aspect masculin. En tant qu'individu il dérange, il n'est pas vraiment accepté, au moins dans son Être métaphysique. Et ce sont là précisément des problèmes de notre époque : la profondeur proteste contre cette réification qui maintient l'homme à la surface.

D'un autre côté il serait évidemment absurde de minimiser les acquis magnifiques de la science, la disparition notamment des travaux pénibles après des millénaires d'esclavage. En outre, on ne doit jamais oublier que l'impulsion essentielle d'un grand savant est d'ordre métaphysique. Poussé par une nostalgie irrationnelle, il cherche la formule qui rendra son unité au monde. À l'origine comme à la fin on trouve une expérience irrationnelle, subjective, si vous préférez. C'est précisément par la force de cette potentialité métaphysique présente dans la recherche scientifique que le savant peut persévérer. Ce n'est pas un profit personnel ou un intérêt rationnel, mais bien un intérêt *ir*rationnel qui en dernière analyse est à l'origine du développement rationnel.

Inversement, on peut dire que le sens de la rationalité dans ses applications scientifiques et techniques est de favoriser la présence dans notre vie du *non*-rationnel. Il ne faut pas s'en tenir à critiquer l'oppression qui en résulte pour l'homme, il faut adopter un point de vue plus large. Dans tous les domaines l'homme doit choisir entre la créativité, le progrès et la sclérose d'un romantisme attardé, le regret de la fugacité des choses.

Par le biais de cette réalité concrète des choses, si menaçante pour l'homme, nous voici arrivés à l'aspect personnel des choses.

Représentez-vous plusieurs hommes devant un cerisier en fleur : un marchand de fruits voit les fruits, un marchand de bois voit le bois. Un peintre voit l'ensemble comme un sujet possible, sa vision est tout

autre. Et le paysan auquel appartient l'arbre le perçoit encore différemment, pour lui ce cerisier a une histoire. Un Japonais, lui, devant un cerisier en fleur verra peut-être le symbole d'une jeunesse qui offrit sa pureté en sacrifice sur le champ de bataille. Tel est au Japon le sens fondamental des fleurs de cerisier tombant sur le sol. Tout ce que l'on voit dépend de celui qui voit. Selon ce que nous sommes, nous voyons *autrement,* et partant *autre chose.* Et celui qui voit se différencie d'un autre de bien des façons, par exemple par le rôle qu'il joue dans la vie, comme dans le cas de ces marchands de fruits ou de bois. La plupart du temps nous nous considérons dans la vie sous l'angle de notre rôle, et c'est également ainsi que nous regardons les autres.

Le maître voit dans l'élève celui qui a obtenu telle note. Les parents ne voient dans leur enfant qu'un fils, et non un individu. Son chef ne voit dans la secrétaire qu'une machine efficace. Au fond nous nous voyons tous sous l'aspect de nos rôles respectifs, et il faut tout un enchaînement de circonstances pour que deux êtres humains puissent se rencontrer en tant que personnes et non en tant qu'acteurs de la vie quotidienne.

L'homme perçoit le monde du point de vue du rôle qui est à chaque fois le sien. Il le voit différemment selon son caractère, selon sa biographie. Nous savons aujourd'hui combien la vie non vécue, l'inconscient de l'homme, déteint sur sa vision de la vie. La vision de l'homme change en fonction du stade de son développement : le stade du moi égocentrique, ou celui de la personnalité voyant le monde concrètement et activement, ou déjà celui de la personne en devenir, prête à entrer en contact avec la transcendance. Nous ne sommes cependant jamais restreints à l'un ou l'autre de ces stades, mais tous trois sont présents et alternent en nous. Nous pouvons découvrir beaucoup sur nous-mêmes dans la qualité de la signification que nous accordons au monde et aux choses. À travers les qualités qui sont pour nous signifiantes, nous pouvons interpréter le monde qui nous entoure comme un rêve.

L'homme se retrouve dans tout ce qu'il rencontre. La cause en est dans un phénomène que l'on a longtemps considéré comme un privilège des enfants, des primitifs et des artistes, à savoir le fait que notre vision première du monde est physiognomonique. Les choses nous regardent, et c'est un fait que quand nous ne les percevons pas d'un point de vue strictement concret, elles sont toutes, quelles qu'elles soient, un Être qui sous une forme ou une autre nous appelle, nous parle. Même Einstein, pendant qu'il s'efforçait de théoriser une réalité indépendante de l'homme, dut sourire en se surprenant à regarder un sofa sur lequel se trouvaient trois coussins; deux lui paraissaient confortables et accueillants, mais le troisième le rebutait, par sa forme peut-être ou par sa couleur. La théorie des couleurs de Goethe est fondée sur ce phénomène des qualités sensorielles qui nous affectent personnellement. Ainsi un mur nu est tout simplement un carré rouge – quel qu'il soit, il a sa réalité physiognomonique. Dire ensuite que ce n'est là qu'un sentiment que l'on projette, suppose qu'on se représente une réalité indépendante de l'homme et de sa vision. Mais ce ne serait qu'une conception abstraite de la réalité dans laquelle nous vivons réellement. Une évolution de plusieurs millénaires fut nécessaire pour que l'homme acquière une forme de conscience et une conception de la vie libérée de la réalité immédiate. Il peut aussi tenir pour réel quelque chose n'ayant rien à voir avec sa vie, mais dont il a une connaissance purement objective et qui l'affecte lui-même en tant que réalité objective. Mais il ne l'affectera que dans la mesure où lui-même s'y reconnaîtra. Des jumeaux peuvent percevoir leur mère de façon diamétralement différente, et pourtant il s'agit d'une seule et même personne. Mais est-ce vraiment la même personne? Qu'est-on réellement en soi? Peut-on le définir en relation avec la personne? Ou ne faisons-nous pas partie de la réalité de la *rencontre,* et n'est-ce pas cela la réalité où nous vivons?

Ici apparaît encore une autre question importante :

« Le monde où nous vivons est-il vraiment physiognomonique dans son principe? Nous rencontre-t-il exclusivement sous la forme d'êtres qui nous interpellent? » Même des concepts abstraits – la justice, l'amour, la haine – sont des mots qui évoquent une réalité concrète.

S'il en est ainsi, un problème fondamental change de perspective : celui de savoir si Dieu est ou non une personne. Poser cette question suppose que, même quand on pense à Dieu, on pense à une réalité indépendante de l'homme, faisant abstraction du phénomène de la rencontre. Après mûre réflexion cette considération apparaît parfaitement absurde. Le divin ne *peut* rencontrer l'homme qu'en tant qu'Être. Quant à vouloir d'autre part se représenter précisément ce que je décris comme Être – qui nous sollicite et nous interpelle, nous effraie ou nous réconforte –, c'est une autre question.

Dans la réalité où nous vivons, il n'y a de rencontre qu'avec des êtres qui nous appellent et nous parlent. Et même si nous savons que c'est en partie une projection mentale, nous nous sentons bel et bien interpellés. Quand nous marchons à travers la forêt et tombons soudain sur une racine dont la vue nous effraie comme un spectre, nous avons beau nous convaincre qu'il s'agit d'une projection de nous-mêmes, nous avons bien été interpellés et effrayés. S'il est vrai que la qualité des choses a son origine dans l'homme qui les rencontre, il faut néanmoins reconnaître le principe que leur effet sur nous n'en est en rien diminué. Certes notre anxiété crée un terrain propice à la peur, mais cela nous *fait* effectivement peur, parfois jusqu'à en mourir. Récemment la porte d'une voiture frigorifique se referma accidentellement sur deux hommes. On les retrouva morts le lendemain. Or le système de refroidissement n'était en fait pas enclenché. Si donc la réalité que nous rencontrons dépend elle-même de notre vision, nous ne sommes pas seulement à l'origine mais aussi responsables de la qualité de ce que nous rencontrons, et cela peut constituer pour nous une chance

immense. En travaillant sur nous-mêmes, nous pouvons associer la réalité des choses qui nous entourent à notre devenir.

Quand il s'agit du devenir, de la *voie*, de l'avancée sur la *voie*, de la dimension initiatique de notre vie, tout tourne fondamentalement autour de la possibilité d'une expérience de l'autre dimension, et d'une transformation à partir de cette expérience. Cette réalité – qui du point de vue concret est subjective – ne concerne cependant pas seulement l'homme dans son intériorité mais aussi le monde, dont il peut faire l'expérience dans un état et à un moment déterminés; par retour et suivant sa manière d'être, cette expérience se répercute ensuite sur lui. Je le répète :

> Le travail que nous inaugurons ici avec nos exercices ne vise jamais à une intériorité particulière, repliée sur soi et isolée du monde, mais à un état qui peut et doit s'affirmer au contact des choses. Nous nous exerçons donc aussi sur les choses. Nous entendons par exercice, l'exercice sur la *voie*, qui mène à un état de transparence nous permettant de percevoir l'être présent en nous et aussi – ajoutons-le tout de suite – dans les choses, et ce de manière manifeste dans notre action quotidienne.

Par exercice, nous n'entendons pas quelque chose que l'on pratique une demi-heure le matin.

> Quand on est sur la *voie*, on est un adepte et non pas quelqu'un qui fait un exercice de temps en temps.

Là réside la difficulté. Combien de fois entend-on : « Les exercices sont faciles, mais il est difficile de devenir un adepte. » Il faut toujours se demander : « Est-ce vraiment sérieux ou ne s'agit-il pour moi que d'un intérêt passager ? »

Nous parlons ici d'un adepte qui fait ses preuves, et non grappille çà et là. Quand un homme qui a un don pour la transcendance, qui est sensible au surnaturel dans le monde et s'est engagé sur la voie de l'exercice, abandonne, cela finit toujours mal pour lui. Je l'ai souvent observé. Il tombe malade ou ne parvient pas à guérir d'une maladie. La plupart du temps, il peut lui-même témoigner de l'instant de sa défaillance, où par une fâcheuse décision, il a pour ainsi dire vendu son âme et choisi la réalité profane au lieu d'écouter la voix intérieure.

Qui s'est engagé doit continuer, et savoir s'il se sent appelé de l'intérieur et investi d'une mission existentielle, ou s'il n'est mû que par un intérêt théorique. Tout le monde n'est pas appelé à cette voie, tout le monde n'est pas doué pour s'ouvrir à l'expérience de cette dimension centrale qui fonde la vie religieuse dans toutes les religions.

Mais il existe d'autre part une foi conçue comme le fonds intemporel d'une existence religieuse, et spécifiquement dans le christianisme sous une forme que je n'ai jamais rencontrée en Orient. Dans cette forme de foi, la réalité se découvre quand l'homme se donne sans retenue, en toute confiance, à l'inconnu, et prend son appui sur le mystère, sur l'*inconcevable.*

Une foi que le doute peut effleurer a aussi peu à voir avec la foi qu'une liberté soumise à la causalité. C'est une confusion des sphères. Quand quelqu'un vous demande soudain de le suivre et que vous vous retrouvez en prison, vous n'êtes pas libre. Mais vous êtes libre de dire oui ou non, de l'accepter ou non.

La foi est devenue de nos jours une opinion, fondée sur des arguments. Quand les arguments ne convainquent pas, la foi s'effondre. Mais cela n'a jamais *été* une foi. La foi commence avec le *« credo quia absurdum »,* qui est tout sauf absurde. Cette foi existe, Dieu merci! C'est aussi quelque chose à quoi l'on peut travailler, pour quoi l'on peut se battre par la prière. Elle est aussi une *voie*, qui repose également sur

une expérience. On fait parfois aujourd'hui comme si la réalité ancrée dans la foi était périmée. C'est faux. Le problème concerne surtout les rapports entre la foi et l'expérience. La foi *est* elle-même une expérience, et par la disposition de l'âme qu'elle instaure elle ouvre l'homme à l'expérience. Dans la foi le mystère commence à nous parler, sans pour autant que nous cherchions à le comprendre rationnellement. C'est une réalité de la condition humaine.

L'homme qui n'est pas ancré dans cette réalité de la foi, peut prêter attention aux expériences présentant une qualité numineuse. L'Occidental est peu préparé à ces expériences, attribuées d'ordinaire exclusivement aux mystiques. Mais notre époque redécouvre la mystique.

Je connais beaucoup d'hommes intelligents qui lisent depuis des années quantité d'ouvrages sur ce sujet et avouent n'avoir jamais connu cet instant privilégié où une autre dimension se manifeste à nous. Ils le connaissent théoriquement, mais ne l'ont jamais vécu. Nous voulons commencer ici un travail méthodique d'amélioration des conditions permettant d'établir un contact sensible avec l'autre dimension. Quant à forcer son apparition, c'est impossible.

Ce travail commence par l'instauration d'une autre *disposition de la conscience.* On atteste de la réalité des choses objectives en les constatant et en les expliquant. La réalité de la vie, du « vivre ensemble », en somme de la vie dans son aspect personnel, ne se constate pas dans des faits dont l'existence demande à être expliquée. On exprime très bien cela en français par les expressions de *reconnaissance par explication* [1] et de *reconnaissance par résonance* [2]. On résonne, on vibre à l'unisson de ce qui vous interpelle. Quand il y a connaissance et *re*connaissance par résonance entre deux personnes, le français dispose là encore d'une belle expression : *alors on s'entend* [3]. S'entendre c'est se comprendre.

1. 2. 3. En français dans le texte.

On *se* comprend, et par « se » on entend aussi bien *soi-même* que *l'autre*. Quand je connais quelque chose par résonance, je ne fais qu'un avec elle. La connaissance implique alors l'engagement et non la distance. C'est ainsi qu'une mère connaît son enfant. C'est ainsi que nous nous connaissons mutuellement, d'autant mieux que nous sommes plus proches les uns des autres. C'est ainsi que le médecin ne connaît pas l'être humain quand il ne voit en lui qu'un objet. Là s'opère la distinction entre le corps que l'on a et le corps que l'on est. Notre travail concerne le corps que l'on est, que l'on sent différemment, non pas dans la distance mais dans la résonance.

La première exigence de l'exercice est ici une écoute ouverte, la même que pour une écoute musicale. Car l'organe de perception ici en jeu est localisé dans la nuque et dans l'épine dorsale. Là s'épanouit alors une autre réalité, que d'un seul coup nous réintégrons. Telle est aussi l'écoute de l'enfant, la perception de l'artiste, du primitif, du sage.

Ainsi de tout temps a-t-on perçu les vérités originelles de la vie, par résonance. Naturellement seul celui qui résonne lui-même peut les comprendre. La parole du Christ : « Il faut nous faire semblables aux petits enfants » ne doit donc pas être entendue comme une régression mais comme une progression à partir d'une phase de vision distanciée du monde, vers une phase nouvelle dans laquelle nous réapprenons à entendre dans l'unité originelle. Ainsi seulement, nous pouvons percevoir la tonalité éternelle de l'Être, et la question est alors que nous soyons accordés de façon à ce que l'Être puisse résonner en nous. Et quand l'accord se fait, il accompagne notre vie comme un contrepoint qui transforme tous les bruits nous environnant en une mélodie qui nous parle de l'autre dimension. En développant notre sensibilité en ce sens, profitable à la *voie*, nous pouvons acquérir une forme de conscience où nous percevons par résonance, à

condition d'être bien accordés à l'Être et non pas *dés*accordés.

Quand il s'agit de l'Être, il faut pour arriver à cet accord mettre fin à une relation égocentrique consistant à s'impliquer de trop près. L'œil qui sonde les profondeurs ne regarde que de loin. Il y a des gens dont le regard se rapproche indiscrètement, et qui ne distinguent aucune dimension de l'Être.

Que signifie « regarder de loin » ? Il faut à cette fin s'exercer à garder une certaine distance vis-à-vis de ce qui nous touche immédiatement. Cela implique une mise entre parenthèses du moi, qui ne considère tout ce qu'il rencontre que d'un point de vue pragmatique, comme ami ou ennemi, utile ou inutile. Aussi l'une des règles de vie de toutes les éthiques religieuses est-elle de renoncer pour pouvoir donner.

S'unir et garder la distance sont deux aspects essentiels. Le troisième est : chaque chose suit son propre ordre, qu'il faut respecter. Regardez comment un artisan prend son outil en main. Je connais un menuisier qui était atteint de la maladie de Parkinson. Dès l'instant où il tenait le rabot, sa main cessait de trembler, et son travail n'était en rien altéré. S'unir à l'outil donne la possibilité au flux de l'Être de s'écouler, prouvant ainsi à celui qui sait s'y abandonner une force incroyable. Chacun a déjà vu un paysan semer, ou un pianiste se mettre à son piano, une secrétaire à sa machine à écrire, et sembler ne faire plus qu'un avec leur instrument leur tâche semblant ainsi s'accomplir d'elle-même. Un stylo ne devient un stylo que dans une main qui écrit. Alors il suit sa loi propre, qu'il faut respecter. Mais il est si rare que nous soyons en osmose avec tout ce que journellement nous tenons en main!

Un autre point du travail visant à réaliser des conditions propices à la perception de l'autre dimension, est l'éducation des sens. Tous les sens possèdent une qualité profonde qui leur est propre. Je me souviens d'une conversation avec Guardini. Nous parlions du Nord et

du Sud, et je lui dis : « Je ne me sens jamais très bien en Italie du Sud, avec toute cette lumière cela manque d'ombre, de brouillard, en somme de mystère. » Aussitôt il répliqua : « N'oubliez pas que la lumière elle-même possède une extraordinaire profondeur. » La lumière elle-même peut être profonde. Ainsi en est-il des couleurs, dont la profondeur se révèle une fois que le contexte conceptuel qui les ordonne s'efface. Huxley raconte une de ses premières expériences avec la mescaline, où soudain il perçut un noir incroyable, un vert merveilleux, d'une grande profondeur. Plus tard le vert lui apparut comme une affreuse chaise de jardin, et le noir un pli de son pantalon. Il écrivit : « Manifestement cette drogue produit une mise entre parenthèses du moi et de tout son contexte de déterminations conceptuelles, qui est si prégnant que les qualités intrinsèques des couleurs n'apparaissent plus. »

Ainsi toute expérience où le moi et son contexte conceptuel disparaissent, permet la redécouverte de la dimension profonde des sens. Cela vaut pour tous les sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, à condition de se trouver dans une disposition appropriée. Vous pouvez avaler d'un trait un verre de vin ou bien, au contraire, laisser s'épanouir sa dimension profonde. Ou pensez au toucher – la douceur, *la tendresse humaine*, comme disent les Français – qui peut acquérir dans l'érotisme une dimension profonde où l'on peut éprouver l'intensité de la différence.

Chaque forme a ainsi son mystère qui peut s'incarner grâce au sens qui lui est propre. Nous devrions à chaque instant être capables de distinguer le mystère d'une forme qui se dessine devant nous. En y reconnaissant la réalisation d'une intériorité, d'une profondeur, nous sommes interpellés en profondeur et ainsi quelque chose peut s'épanouir également en nous. Et si vous me demandez : « N'est-ce pas purement subjectif? C'est de l'expérience vécue à l'état pur. » Je vous poserai la question suivante : « Où peut s'épanouir l'Être dans l'homme sinon dans la manière dont il fait *l'expérience de la vie*? »

Il s'agit ici de notre réalité en tant que sujets vivant des expériences, et non fixant quelque chose d'objectif comme des appareils photographiques.

Il importe de faire l'expérience de la vie non seulement dans sa plénitude sensorielle, dans sa forme, mais aussi en tant qu'unité universelle, et ce dans les plus petits détails. En ne faisant plus qu'un avec un objet, nous avons la possibilité du même coup de faire l'expérience de notre intégration dans l'autre dimension. Je m'en suis aperçu encore récemment en faisant du thé. J'ai remarqué que je cognais systématiquement le couvercle contre la bouilloire. Pourquoi ne le mettais-je pas directement dessus? Et il me vint alors la pensée que sur les vingt-cinq ou trente mouvements nécessaires pour faire le thé, j'en faisais tout au plus cinq sans erreur. Il est incroyable de voir combien il est rare et difficile de manier correctement une chose. En nous habillant, en nous coiffant, en rangeant une chambre, nous faisons sans cesse de petites erreurs qui ne sont pas graves mais rendent tout imprécis. Je ne parle de cela que pour ajouter que quand nous sommes capables de manier une chose sans aucune erreur, quelque chose de merveilleux devient perceptible dans l'atmosphère. Cela vaut pour *toutes* les tâches quotidiennes. L'exercice personnel principal de mon maître au Japon était son rasage quotidien. On apprend dans ce pays que l'exercice ne commence que quand on domine une technique donnée. Car alors seulement la perfection devient possible, et permet à l'homme dans son *intégralité* d'accomplir une tâche et de faire l'expérience de son contenu de signification.

C'est le sens de la cérémonie du thé. La première fois que je pris part à une cérémonie du thé au Japon, une petite paysanne servait d'assistante à la nonne. Je lui demandai ce que cela représentait pour elle. Elle me répondit que tous les objets de sa cuisine avaient pris une signification nouvelle, non que leur place eût changé, mais la signification de leur usage était autre depuis qu'elle avait le droit d'aider la maîtresse de

cérémonie. La cérémonie du thé, comme le dit un ancien maître zen, consiste à « faire du thé et boire du thé, rien d'autre ». Rien d'autre, c'est-à-dire sans aucun mouvement superflu. Quand après quelques années on a assimilé les mouvements nécessaires à la cérémonie, de façon à ce qu'ils s'enchaînent naturellement, sans temps d'arrêt, semblables au cours d'un torrent, une atmosphère extraordinaire naît dans la pièce. On ne sait pas vraiment ce qui vous arrive. La conversation, qui est une composante traditionnelle de la cérémonie du thé, se fait autour de choses très simples : « D'où vient ce bol, à qui appartenait-il auparavant, ne vous rappelle-t-il pas un bol semblable? »; ou encore « Ce gâteau est bon. » Les choses les plus simples viennent tout naturellement, sans aucune prétention. C'est l'homme à son niveau le plus simple qui entre en jeu dans la cérémonie du thé, et lui-même se retrouve dans cette unité parfaite avec la tâche qu'il accomplit.

L'un des plus beaux exercices est d'essayer d'accomplir sans erreur une tâche quotidienne, par exemple ne faire aucun faux mouvement en se chaussant. On parvient ainsi à un état tout à fait particulier. On remarque soudain que tout dépend de nous et non des choses. La mauvaise volonté des objets tient à ce fait, pas aux objets. Il y a des jours où tout vous tombe des mains, et la faute n'en incombe pas aux objets mais à vous-mêmes. On peut prendre cent virages sur une route, à la perfection, et soudain le virage suivant est trop raide, et on n'en vient pas à bout. Il y a parfois une façon de négocier un virage – les conducteurs savent ce que je veux dire – qui a quelque chose de numineux. Il s'agit pour nous de rester attentifs à ces moments.

L'homme seul, simplement en se déplaçant, est à la source de la qualité qu'il trouve dans une pièce. Je conseillerai ici encore un exercice. La plupart d'entre vous connaissent cette expérience : vous êtes dans une pièce de votre maison, vous vous déplacez, et soudain vous éprouvez un sentiment apparemment absurde et étrange. Vous ressentez le besoin de ne bouger qu'avec

précaution, comme si vous portiez un vase précieux. En fait tout cela est inexplicable, mais soudain quelque chose est là, et c'est l'un de ces nombreux instants où nous sommes appelés.

L'Être est fidèle, il guette la moindre brèche dans la structure de notre conscience pour percer. Nous ne devons pas manquer ces instants, mais nous donner le temps nécessaire pour que quelque chose puisse arriver et transformer l'atmosphère.

On peut ranger son bureau en écoutant du Vivaldi, et essayer de ralentir ses mouvements, suivre la musique en dansant, juste cinq minutes. Cela change complètement notre disposition intérieure et transforme aussi les choses qui nous entourent.

Il y a une façon lente, cérémonielle, de marcher, qui transforme le lieu où nous évoluons et aussi celui qui marche : il est tourné vers le dedans d'une manière qui fait de l'intérieur un extérieur. C'est ce dont Novalis parle quand il dit que tout visible, toute surface, même notre façon de marcher, est un invisible élevé à l'état de mystère. Cet invisible, cette profondeur, nous pouvons l'éprouver dès maintenant, et alors tout se transforme autour de nous. Il faut pour cela vivre vraiment cet instant en profondeur, et ne faire qu'un avec notre tâche au lieu de l'accomplir dans l'indifférence. Cette présence à ce que nous faisons dans l'instant ne va pas de soi, sauf pour quelques rares élus. Et pourtant alors seulement s'affirme la méditation dans l'action.

Cela nous rappelle une nouvelle fois que l'opposé de l'attitude méditative n'est pas l'action, c'est là un malentendu total. Le tir à l'arc pris dans le sens de Herrigel est une action méditative. Un comptable, par exemple, peut passer ses journées à aligner des chiffres dans un état extraordinaire de méditation; je connais un comptable qui est dans ce cas. Maître Eckart ne nous dit pas autre chose : « Agir comme si l'on n'agissait pas. » La différence ne réside pas dans l'agir ou le non-agir, mais dans une attitude réceptive où les choses deviennent vivantes. La différence se situe en

nous-mêmes, selon que nous gardons à la main le fil d'or qui mène à l'autre dimension ou le laissons tomber, selon que nous restons ouverts – l'ange est derrière nous –, selon que nous sommes délivrés de cette carapace qui nous protège de tout ou que nous soyons tournés vers l'autre dimension. C'est alors que l'action se transforme. C'est alors – en voyant les choses et en les maniant de façon à les rendre vivantes dans leur profondeur secrète, en répondant à la profondeur qui en nous s'épanouit – que s'offre la possibilité d'une action méditative.

« Qui veut connaître les choses doit les connaître dans leur origine », dit Maître Eckart. Seul ce à quoi nous nous ouvrons peut venir à nous. Seul ce que nous appelons peut nous répondre.

Il nous faut donc vivre avec les choses quotidiennement dans l'attention et dans l'appel.

XIII

VOIE DE L'EXERCICE – DON DE LA GRÂCE

Le sens de nos réunions est une introduction à la pratique de la méditation dans le style du zazen. Je précise « dans le style du zazen », car nous ne le pratiquons pas ici. Je ne suis pas un maître zen, et l'Orient ne m'intéresse que dans la mesure où l'on y trouve des vérités communes à toute l'humanité, qu'au cours de son évolution spécifique l'Occident a rejetées dans l'ombre. De nos jours, des hommes et des femmes de plus en plus nombreux se rendent compte que les aptitudes qui permettent nos productions spécifiquement occidentales – sur le terrain de la science, de la technique, de l'organisation de la société – et que leur efficacité rend si convaincantes, ont aussi trop longtemps masqué à l'homme occidental tout l'aspect de la réalité qui concerne non la production mais la maturation. Nous constatons sans cesse que les projets les plus merveilleux, y compris dans le domaine de la production, échouent à cause de l'immaturité de leurs concepteurs. On entend aujourd'hui s'élever de cet Occident dominé par la production un appel au changement des conditions de production, et à une conception plus humaine de ces productions.

L'homme a *deux missions* en ce monde : donner forme au monde par son travail mais aussi se trouver lui-même, accéder à la maturité de la vie en suivant une voie intérieure.

Ces deux aspects sont inséparables. Il ne fait aucun

doute que l'Occidental a trop privilégié la voie de la connaissance objective et de la maîtrise technique du monde, oubliant du même coup en grande partie la voie intérieure. Comme il se rend compte que sa production objective souffre elle-même de son insatisfaction humaine, il se préoccupe aujourd'hui de la voie intérieure, de la dimension humaine de l'homme. Cependant on ne doit pas pratiquer l'exercice en vue d'une production de plus en plus efficace, mais reconnaître la spécificité de la voie intérieure, non pas dans le but de *pouvoir* davantage, mais d'*être* davantage, ce qui conséquemment permet également une nouvelle productivité.

Nous pouvons déjà entrevoir le caractère de l'exercice de méditation tel que nous le poursuivons ici. Quand nous parlons d'exercice, nous entendons par là l'exercice d'une capacité qui mène à une production déterminée. Généralement quand nous sommes capables d'une chose, nous nous exerçons en vue d'une autre, et ainsi de suite considéré sous l'angle de la production. Mais l'exercice réel ne commence précisément qu'une fois que l'on est capable de telle ou telle chose.

L'exercice, *à partir* de nos capacités, nous montre les points où nous sommes encore fautifs dans une technique que nous maîtrisons déjà.

Si par exemple vous êtes un bon violoniste, vous pouvez faire des gammes pour vous exercer. Vous ne parviendrez jamais à un son parfait tout au long de la gamme, si bon violoniste que vous soyez. Les fautes que vous pouvez faire ne sont jamais dues à l'archet ou au violon ni à votre technique, mais aux conditions humaines dans lesquelles vous utilisez cette technique. Ainsi vous pouvez mettre une technique maîtrisée au service de votre développement intérieur. C'est alors que la maîtrise parfaite donne naissance à un jeu véritable, quelle que soit la technique, que ce soit du tir à l'arc, de l'épée ou de la dactylographie. Dès qu'il s'agit d'une action simple et répétitive, elle porte en elle, comme disent les Japonais, une chance religieuse. C'est

précisément en mettant de côté *dans* cette action notre ambitieux petit moi, qui ne veut jamais échouer, qui veut toujours *faire* ce qu'il maîtrise déjà, que nous courons la chance *dans* l'action de voir surgir en vous une autre dimension. Ce Tout Autre en vous – pour continuer la métaphore – chante dans la langue de l'action que vous accomplissez, la mélodie éternelle de l'Être en sa force créatrice. Vous pouvez alors faire soudain l'expérience dans cette action banale, de quelque chose qui vous rend attentifs à une réalité en vous qui attend l'occasion de se manifester.

> La méditation, au sens où nous voulons l'exercer ici, doit améliorer les conditions favorables à l'apparition de cette autre dimension en nous, c'est-à-dire à sa perception sensible.
> Le sens d'une pratique méditative est donc la *transparence* de l'homme pour son Être, pour l'essence surnaturelle présente dans son Être, qui voudrait en lui et à travers lui se manifester dans le monde.

L'Être est enfermé dans notre structure humaine, dans laquelle nous nous constituerons en tant qu'hommes ancrés dans un moi statique, dans un ordre statique, qui par le fait même ferme la voie à la transcendance en tant que *vie;* et qu'est-ce donc que la transcendance, le divin, sinon la *vie?* Sans l'aptitude à créer des positions théoriques ou pratiques que nous ne cessons dans notre vie de rechercher et de défendre, sans la capacité de connaître et d'ordonner, nous ne serions pas des êtres humains. Mais ce qui distingue l'homme de l'animal ou de la simple nature vivante, représente *aussi* un risque dans la mesure où il se pose comme absolu et empêche l'épanouissement de sa nature originelle, c'est-à-dire d'être la vie de la *vie.* Sa *nature originelle* est une expression du bouddhisme zen.

Nous nous trouvons tous dans un état qui ne corres-

pond pas à notre nature originelle. Nous ne vivons pas dans notre forme originelle mais dans cette déformation qui constitue à la fois le péché originel de l'homme et sa chance originelle; sa chance dans la mesure où il ne peut connaître quelque chose que sur l'arrière-plan de ce qui *n'est pas* elle.

Ainsi d'un côté ce que nous recherchons est notre état normal, mais de l'autre nous ne pouvons en prendre conscience que sur l'arrière-plan d'une impasse. Nous autres, Occidentaux, sommes aujourd'hui à ce point engagés dans cette impasse que nous nous trouvons contraints à percer notre carapace humaine trop humaine, pour pouvoir faire l'expérience de l'Essentiel, et nous engager sur une *voie* que l'on appelle initiatique. Ce n'est que sur cette voie que cet Essentiel peut se manifester comme notre nature originelle, mais une nature devenue consciente.

Cet exercice *vers* la *voie* puis *sur* la *voie* s'effectue dans des conditions bien déterminées. Il est sans espoir pour quelqu'un qui n'y porte qu'un intérêt superficiel. La première condition est d'être poussé par une authentique *nécessité intérieure* vers ce qui dans la méditation nous fait signe.

Cette nécessité peut avoir deux origines: tout d'abord une *détresse*, une impression de vacuité. Vous sentez un vide en vous-mêmes, il vous manque ce sans quoi votre vie perd son sens le plus profond. Quelque chose vous fait souffrir: l'absurdité de votre vie vous apparaît soudain, tout ce que vous faites, toutes vos distractions, vos occupations les plus intéressantes ne peuvent vous satisfaire en profondeur. L'autre origine est le contraire d'un manque ou d'une détresse: c'est une *promesse*. C'est le sentiment d'avoir en soi un noyau central lumineux qui voudrait s'épanouir. On ressent alors comme un appel à travailler sur soi-même pour laisser la voie libre à ce noyau intérieur.

La seconde condition est d'avoir un caractère déterminé. Certains ressentent cette promesse ou cette détresse, mais n'ont pas les qualités de caractère néces-

saires pour s'engager sur la voie de l'exercice. La voie exige beaucoup de ténacité et d'endurance. Une fois qu'on s'est résolu à l'exercice, il faut savoir qu'il ne donne quelque chose que si l'on s'y tient avec fermeté, en donnant la priorité à la voie malgré les obstacles extérieurs et intérieurs auxquels on est sans cesse exposé.

Qui est apte à la transcendance, qui a des oreilles pour entendre et donc est appelé à s'engager sur la *voie*, doit savoir qu'il serait dangereux pour lui de renoncer à cette voie après s'y être avancé.

Une troisième condition préalable de l'exercice est une sorte d'*intuition* irrésistible du Tout Autre, par laquelle, et non par la simple force de la foi, on se sent attiré sur la voie initiatique.

Il n'est guère d'homme un peu développé qui ne se soit un jour senti touché par cette qualité qui nous avertit de l'approche en nous de l'autre dimension. Cette qualité, le numineux ou le sacré, vient à nous dans la nature, dans l'art, dans l'érotisme et dans le culte religieux. Une fois que l'on a compris ce dont il s'agit, on la découvre au fond de tout. L'exercice consiste donc à développer la sensibilité au Tout Autre, à le goûter, à le sentir, à l'entendre, à le toucher, et à prendre conscience de l'engagement qu'il implique. L'organe de la vue vient en dernier, car la vision de l'Autre est toujours menacée par le fait que notre esprit, dans notre état actuel, tend à fixer toute image qu'il reçoit, ce qui est le meilleur moyen de chasser l'Autre. Les sens sans limites ni contours – l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher – sont beaucoup plus proches de lui. Nous devons apprendre à *remarquer* quand nous sommes touchés par le Tout Autre, à y *demeurer* et à *prendre au sérieux* ce que cela signifie. Si nous nous contentons de dire : « C'était un instant merveilleux », nous manquons l'essentiel. Nous devons nous ouvrir à ce qui nous appelle. Il ne suffit pas de le percevoir et de le prendre au sérieux, il faut ensuite rester à l'écoute du surnaturel.

Comme toute authentique expérience d'une valeur, qui n'est jamais seulement une occasion agréable mais aussi l'annonce d'un devoir, chaque contact avec le Tout Autre représente la chance d'entendre un appel : « Transforme-toi, pour que cette expérience que tu vis maintenant par hasard devienne pour toi un contact durable. » La difficulté est d'obéir ensuite à cet appel.

C'est alors qu'intervient la quatrième condition, *l'obéissance* envers cet appel : faire en sorte que ce qui est à l'œuvre en nous et voudrait apparaître, que ce que nous percevons, prenons au sérieux et écoutons, soit aussi désormais *obéi*. C'est la *décision* d'obéir. Pour celui qui s'engage sur la *voie*, tout cela n'est pas un ordre d'en haut mais une exigence intérieure. Cette voie, au contraire des voies traditionnelles, ne se fonde pas sur une autorité extérieure mais sur une expérience intérieure, sur l'attention à cette expérience personnelle et l'obéissance à ce qui en elle nous interpelle. Si l'on s'est engagé sur la *voie* de cette transformation, il faut respecter une dernière et indispensable condition : la *fidélité à l'exercice*, qui ne doit pas se relâcher, ni se décourager, et qui porte ses fruits à l'instant où le cœur nous manque.

> Percevoir, prendre au sérieux, écouter l'appel, accepter cet appel, obéir à cet appel et être fidèle à l'exercice qui impose ces devoirs : tout cela fait partie des conditions nécessaires pour que la méditation en tant qu'exercice sur la *voie* initiatique puisse réellement s'accom-plir.

Qu'entend-on par voie initiatique ? *Initiare* signifie : ouvrir le chemin du mystère. Nous avons déjà parlé du sens courant pour nous de la notion d'initiation. Il s'agit d'une transformation fondamentale de l'homme qui apprend à faire l'expérience du surnaturel qu'il porte en lui dans cette transformation, ce surgissement, cette *métanoïa*, et de la placer désormais au centre de son être-là.

On peut être plus modeste et ne pas parler d'initiation, mais cette modestie ne doit pas aller jusqu'à se défendre d'évoquer la voie initiatique, qui met en œuvre quelque chose d'analogue à l'initiation, à savoir l'accès au mystère. Il s'agit dès le début d'atteindre un domaine déterminé de la réalité, qui vu de l'extérieur présente quelque chose de mystérieux et dont le sens est d'ouvrir la porte de ce qui d'abord nous est fermé. Ce mystère n'est pas quelque chose dans lequel on s'immisce. Il s'agit de s'encourager à percevoir en tant que tel ce que la loi de la vie en nous a de plus intime, de plus mystérieux, et de le laisser s'exprimer dans l'expérience vécue.

La *voie initiatique* part d'une expérience précise de cet être intime, et consiste dans le développement de techniques permettant d'approfondir cette expérience et de préparer la voie à une autre encore plus profonde. Ces expériences nous rendent capables d'une transformation en un homme qui a un contact toujours plus assuré avec cette réalité surnaturelle.

Être sur la voie initiatique ne signifie donc pas percevoir le divin par le biais d'un ordre extérieur autoritaire qui lui prescrit une vie conforme à la foi, mais connaître une expérience confirmée par un initié, et être encouragé à élargir et approfondir les conditions de cette expérience et de la transformation qui en découle.

La direction spirituelle a toujours existé sur la voie initiatique, non seulement en Orient, mais aussi dans le christianisme.

Prenez la mystique espagnole, sainte Thérèse d'Avila et saint Jean de la Croix, pensez à Ruysbroeck, le disciple de Maître Eckart : nous trouvons chez eux une connaissance et une technique très nuancée de la voie initiatique. Quand on parle dans le monde chrétien d'une expérience de la grâce, sous la forme d'expériences dont on ne peut pas dire que l'homme les produit en lui mais qui font pour ainsi dire irruption en lui, lui échoient comme un don – à condition qu'il

soit préparé –, ces descriptions, à bien des égards, concordent avec les témoignages orientaux sur l'expérience de l'Être. Seule l'interprétation, l'illustration des expériences, suit naturellement le sens de la tradition spirituelle et religieuse de la doctrine et de la foi. Mais du point de vue de la *qualité*, il y a communauté d'expérience.

En 1940, je crois, j'ai publié au Japon un petit livre sur Maître Eckart. Quelque temps après un Japonais vint chez moi et me dit : « Je suis très ému, regardez, j'ai transcrit des phrases de votre livre et des phrases d'anciens maîtres zen, et elles coïncident au mot près. » J'étais stupéfait, car le christianisme et le bouddhisme sont profondément différents, en dehors d'une éthique dont les devoirs sont les mêmes partout pour un homme de bien. Mais on peut expliquer ainsi cette coïncidence : quand l'homme traverse les différentes couches enveloppant son être intime – les couches de son caractère, de sa race, de sa tradition spirituelle, de sa maturité –, il parvient toujours à un point central qui le bouleverse tant que quand il revient à la surface de lui-même, il ne peut que balbutier – et non encore interpréter. Ce balbutiement au-delà des temps et des lieux est toujours le même : c'est le balbutiement de la mystique.

La mystique était pour les théologiens et les scientifiques comme le lieu où pouvaient s'ébattre d'étranges esprits, qui avaient affaire à des expériences singulières de l'intériorité. Mais outre que cela ne concernait que de rares élus, ce domaine paraissait suspect et il était conseillé de ne pas poursuivre plus loin. Sous-entendu : « Nous en avons eu notre part, mais attention, c'est dangereux ! » Aujourd'hui plus rien n'arrête la vague montante de l'expérience mystique. À une époque où, justement, nous nous heurtons de nouveau à la réalité de l'expérience humaine, nous comprenons peu à peu que ce qui est au centre de l'expérience mystique est en fait au centre de toute la réalité spirituelle de l'homme. Si nous prenons au sérieux l'homme en tant

qu'homme, en tant que personne, tout ce que la science peut lui apporter est au mieux la possibilité de conditions favorables à sa croissance et à sa maturation dans cette réalité profonde proche de la divinité. Cette attention à notre devoir d'êtres humains passe actuellement au premier plan : la condition première en est l'expérience intérieure, que la méditation doit essentiellement favoriser et approfondir.

Arrivés à ce tournant de notre époque, nous agissons et travaillons sur nous-mêmes en pratiquant la méditation. Nous devons sans cesse le répéter : méditation vient de *meditari*, à savoir *être* transporté en son centre. On ne devrait pas dire simplement : je médite quelque chose. Il faudrait ajouter : je *suis* médité par quelque chose.

Prenez l'image d'un homme marquant, par exemple un saint ou un sage indien – cela peut aussi être une parole sacrée – et imaginez que vous deviez la méditer. Il vous faut d'abord vous concentrer sur elle. La *concentration* inaugure le travail méditatif. Sans elle aucune méditation ne peut commencer. Vous devez vous recueillir en un centre. Vous devez rassembler vos sens, qui se dispersent dans toutes les directions, les réintégrer, « ramener au centre les sens dispersés », dit Maître Eckart. C'est un mouvement actif, volontaire. Vous allez vous tourner vers cette image et regarder ce que vous y voyez : ces yeux, ces mains, cette expression. Il s'agit donc d'une confrontation concentrative avec l'image. Mais cela n'a encore rien à voir avec la méditation.

La *méditation* commence à l'instant où dans cette image, cet œil se met à *vous* regarder, et que *vous* êtes soudain fasciné par ce sur quoi vous vous êtes concentré. Cela commence par entrer en relation avec *vous* et à vous influencer, à vous modeler, à vous former, à vous transformer dans la perspective de la dimension prometteuse qui vous apparaît ici. Nous ne pouvons humainement que nous laisser transformer par ce qui de plus en plus ne fait plus qu'un avec nous. Vous vous

sentez poussé vers un centre correspondant en fait à votre but essentiel. C'est alors que *peut* venir le moment où il n'existe plus ni moi ni toi, ni un moi qui *agit,* ni un toi qui *agit,* mais tous les deux confondus. D'un seul coup – du point de vue du moi – il n'existe plus rien. Du point de vue de l'Être, tout est là. La multitude des objets a disparu, il ne règne que le vide. Mais ce qui nous paraît du vide est l'espace où peut s'épanouir la plénitude.

Ici nous arrivons à un élément de la sagesse zen : le savoir du *vide.* Le vide est souvent synonyme d'horreur pour l'homme. Mais à côté de *l'horror vacui* existe la *benedictio vacui.* Il s'agit de pouvoir faire l'expérience de la plénitude qui apparaît quand la multitude disparaît, la plénitude qui commence à parler quand la multitude fait silence. « L'âme franche peut tout », dit Maître Eckart, « c'est une âme franche qui n'est liée à rien et en rien, ne pense au rien mais est tout entière plongée dans la volonté bien-aimée de Dieu et s'est dépouillée de la sienne ».

Ici nous sommes au seuil d'une expérience singulière de la pratique méditative : tout devient silencieux et soudain quelque chose d'autre commence à parler en nous. C'est peut-être aussi le sens le plus profond de la prière. Il y a une phrase de Kierkegaard que je crois avoir citée à la fin de mon livre sur *Le Japon et la civilisation du silence* : « Il pensa d'abord que prier était parler, mais il apprit que prier non seulement consiste à se taire, mais aussi à entendre. Et il en est bien ainsi : prier ne veut pas dire s'entendre soi-même parler. Prier veut dire faire silence et attendre, jusqu'à ce que celui qui prie entende Dieu. » Il en est ainsi de la méditation. Si vous arrivez à un certain point où vous êtes en mesure de vous y tenir sans plus vous dérober – c'est tout le problème –, soudain quelque chose peut s'épanouir en vous, et parle un langage qui sonnerait, si l'on pouvait le prononcer à voix haute, dans toutes les langues à la fois. C'est le langage du Tout Autre, ce *mu,* comme l'appellent les Japonais, ce *rien* qui en fait est tout.

À quoi *pouvons*-nous, à quoi *devons*-nous nous exercer dans la méditation? Quand il s'agit de passer de la multitude au vide, et par le vide d'accéder à la plénitude, nous espérons un changement fondamental de contenu. Non pas qu'il faille remplacer un contenu qui doit disparaître par un autre, mais il est nécessaire d'acquérir une attitude spirituelle et une forme de conscience déterminées pour évoluer intérieurement.

Nous avons déjà évoqué à plusieurs reprises le danger encouru par la totalité de l'être humain quand prédomine la tendance exclusive à la connaissance objective. Il s'agit en développant notre forme de conscience spirituelle d'acquérir une attitude cognitive qui n'est pas celle du moi objectivant, qui n'est pas dominée par le besoin masculin de préciser et de limiter, mais présente un caractère plus proprement féminin de réceptacle, où tout s'épanouit, où les contours perdent leur précision et où nous nous ouvrons à une autre dimension : non pas celle de l'hypertrophie du yang, mais celle de la réceptivité du yin. Le premier pas dans cet élargissement de la conscience est donc le *dépassement* du regard concentratif par lequel nous débutons, pour accéder à une conscience méditative, réceptive, offrant un caractère plus féminin que masculin.

Alors que la pensée objective statique se situe derrière le front, la forme de conscience de la pensée réceptive, a son siège derrière la tête, dans l'occiput. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la conscience méditative a son siège en tant qu'*expérience* non pas dans le front – sa localisation physiologique n'a pas une grande importance – mais dans la nuque et la colonne vertébrale. L'homme tout entier est l'organe de perception du Tout Autre. Si l'on écoute de la musique par le devant, avec un esprit tendu, on voudra savoir de qui est l'œuvre, quels sont ces thèmes et ces motifs. Si l'on veut écouter la *musique* dans la musique, on se penche en arrière et même on ferme les yeux. Si l'on veut connaître quelqu'un objectivement, on le regarde fixement avec le front et les yeux. Si on

veut le connaître de l'intérieur, on prend du recul et on écoute sa voix. Plus on veut *sentir* quelque chose de l'Autre, plus profondément on se sent ému et plus notre regard part de notre centre intérieur. On acquiert là une attitude de conscience tout à fait spécifique. Mais de cette attitude purement réceptive à une attitude d'ouverture au numineux, la distance est grande. Pour la franchir, il faut que quelque chose s'éveille en nous sur la voie intérieure, un sens plus profond, une réalité plus profonde, qui nous transforment. Car ce n'est que dans la mesure où nous devenons un *autre* parce qu'une autre dimension prend possession de nous, que nous pouvons voir *autrement* et donc aussi *autre chose*. Nous ne sentirons jamais dans l'autre qu'autant de profondeur que celle momentanément présente en nous.

L'un des malentendus les plus fréquents dans l'enseignement de la méditation consiste à croire que l'on peut devenir autre simplement en se tournant vers des sphères plus élevées. On peut s'identifier à des valeurs religieuses ou spirituelles élevées, mais tant que l'on reste le même petit moi naturel, qui n'a d'autre ambition que la paix chez soi – comme un homme qui rêve de cimes vertigineuses de montagnes mais ne les a jamais vues que d'en bas et n'a jamais fait d'ascension –, on ne fera que projeter ses vœux et ses angoisses, mais on ne se transformera pas.

Il s'agit donc, au contraire, pour l'homme de *ne pas* essayer de s'identifier à des sphères supérieures à la sienne, mais de tenter avec lenteur et humilité de progresser peu à peu sur la voie du progrès *intérieur*. C'est l'un des points fondamentaux d'après lequel on reconnaît une méditation réussie : on en sort avec un sentiment de progrès, d'élargissement intérieur, qui est le signe que l'on s'est rapproché de sa nature spirituelle, en un mot que l'on est plus naturel. Quand on sort d'une méditation authentique, on ne plane pas au-dessus des nuages. On se sent davantage *soi-même* : un peu plus fort, plus lumineux, plus chaud – non pas plus

loin du monde mais plus ouvert au monde. Étrangement on sent que la chaleur, la lumière et la force n'appartiennent pas à ce monde, mais viennent d'ailleurs nous vivifier.

Ce développement de la conscience indique que l'important n'est pas le contenu, mais que tout contenu peut devenir autre à la lumière de cet ailleurs. On peut méditer des années durant en fixant des valeurs élevées, sans que rien ne change. Si l'on médite authentiquement, alors un simple caillou peut briller à nos yeux d'une lumière intérieure. Cela dépend essentiellement de l'expérience que l'on fait du corps comme médium de la méditation, et finalement de la capacité à pratiquer l'exercice. Chaque pratique méditative ne peut se dérouler que sur les trois plans de l'humanité : le corps, l'âme et l'esprit. Tout exercice est exercice du corps, du corps que l'on *est,* non du corps que l'on *a.* S'adresser à des êtres humains ne consiste pas à parler à un corps et à concevoir par le moyen d'une pensée déductive une âme derrière, c'est absurde! Car l'être humain est un. Si vous avez peur, c'est *vous* qui avez peur, et cela signifie à la fois que le corps se raidit et que les pensées, simultanément, s'interrompent. Il y a donc en nous cette personne qui d'un côté *vit* l'expérience et de l'autre – cela fait partie de notre réalité – *se vit* dans l'expérience. Le corps que l'on est, n'est rien d'autre que la façon dont chacun de nous se vit. Et cet homme, qui se vit en tant que corps, apparaît dans l'unité des gestes par lesquels il s'exprime et en même temps se réalise ou se manque.

> La méditation est la pratique d'un geste total permettant une manière déterminée d'être dans le monde et d'être ouvert au monde en sa profondeur.

Depuis toujours il existe trois façons de travailler à ce corps, à ce geste : la *tenue,* la *respiration,* et tout ce qui a à voir avec la *tension* et le *relâchement.* Vous ne

le comprendrez qu'en séparant toute notion du corps que l'on a des mots de tenue, respiration et tension.

La *tenue* est essentielle à toute méditation en tant qu'attitude de base conforme – dans le corps que nous sommes – à l'Être. Il s'agit d'instaurer un état corporel où nous devenons transparents à la dimension surnaturelle, de façon qu'elle puisse nous devenir manifeste dans ce que nous vivons, et que nous puissions en témoigner dans notre manière d'accueillir le monde. La tenue *extérieure* recouvre l'assise *verticale* (ou agenouillement), la position détendue des épaules, la concentration et l'ancrage dans le centre de gravité juste, la zone du bas-ventre et du bassin ou *hara*, qui est la zone fondamentale d'où l'homme se dresse à la verticale. On ne se raidit pas en haut du corps, mais on ne s'affaisse pas non plus. On est à la fois détendu et dans une tension juste.

La présence corporelle exprime une présence spirituelle en tant qu'être – présent de celui qui médite, centré *intérieurement* sur la respiration, un mantra, une prière ou simplement sur une position d'ouverture et d'accueil libérée du moi.

Dans l'accord de la tenue extérieure et de la tenue intérieure, l'homme *total* se concentre, anticipe pour ainsi dire, dans ce geste qu'il exprime corporellement, la perception intérieure, parvenant ainsi au point où il fait l'expérience d'un mouvement intérieur de la force s'élevant de bas en haut.

Le mot *respiration* évoque d'abord en Occident un mécanisme de prise et de restitution de l'air. Ce n'est pas faux. Mais cette prise et cette restitution d'air d'un point de vue *personnel* signifie autre chose qu'un simple processus physique. Il s'agit de la manière de *se* donner, de s'abandonner et de se reprendre. Chaque respiration offre une possibilité de transformation de l'homme tout entier et du monde où il vit. Quand il s'est vraiment donné *lui-même,* il est différent et peut accueillir le monde de façon nouvelle. C'est en fait la respiration originelle, qui tisse le monde et donne nais-

sance aux formes : se donner et se reprendre, s'ouvrir et se refermer, le yin et le yang, le mouvement éternel de la *vie* développe des formes, chacune dans sa singularité et sa perfection, puis les réintègre dans l'Un. Chaque forme accomplit sa perfection et réintègre l'Un, qui la rend à la liberté d'où à nouveau elle remonte à lui, en un mouvement masculin vers la forme, vers l'esprit, et féminin vers l'Âme où tout se résout.

> La méditation, quand elle est un exercice réussi, garantit ce mouvement. La *transparence* signifie un état de l'être humain tout entier où le mouvement donnant naissance à des formes et les réintégrant dans l'Un ne peut plus cesser.

Les deux mouvements se produisent pour ainsi dire simultanément quand nous savons nous abstenir de retenir le mouvement en haut, raidissement, ou en bas, relâchement. C'est parce qu'il s'agit aujourd'hui de rompre et de relâcher le durcissement, la domination du yang dans l'homme occidental, que ce qui vient d'Orient revêt pour nous une telle signification. Il est nécessaire que nous cessions de redouter tout ce qui – d'un point de vue purement géographique – nous vient de là-bas. Car cet apport ne peut porter ses fruits que si nous l'accueillons non pas comme un corps étranger, mais au contraire comme quelque chose dont nous sommes partie intégrante, qui nous interpelle, mais que nous bloquons. Nous le recevons comme un corps étranger, quand nous imitons sans réflexion n'importe quelle technique née *là-bas.* Le yoga, par exemple, signifie se mettre sous le joug de l'absolu, retrouver le chemin de l'intégrité.

Tout l'exercice doit être adapté à celui qui veut le pratiquer. Pour celui qui ne se tient pas droit, le yoga sera d'abord ce qui le redresse. Pour l'homme occidental – axé strictement sur la verticale –, le yoga qui

convient consistera d'abord à passer à l'horizontale, vers le bas du corps. Quand des Occidentaux, qui ont tendance au raidissement des épaules ou de la poitrine, s'exercent chez un professeur de yoga travaillant sur les tensions avec la respiration yoga, il peut arriver qu'ils s'effondrent. En s'efforçant de retrouver leur forme originelle, ils ne peuvent plus expirer et deviennent asthmatiques. Voilà pour la respiration.

Passons au système des *tensions*. Nous remarquons, quand nous rencontrons des gens dans la rue ou ailleurs, non pas une tension et une résolution alternant comme les deux parties d'un tout vivant, mais une oscillation entre la crispation et le relâchement. Cette caractéristique se retrouve chez des hommes devenus la victime de leur principe fixateur : rivés à des positions statiques, ils atteignent un stade de saturation proche de l'explosion.

> L'exercice de la méditation consiste à créer une situation type où nous éprouvons de l'intérieur ce que signifie être dans la tension et être non pas relâché mais tendu vers la forme juste dans la phase de résolution.

Encore quelques mots sur une forme dont on parle très peu dans la méditation. Ici il ne s'agit pas d'élever à un niveau supérieur l'existence spirituelle sous l'aspect d'une forme de conscience déterminée, ni de réaliser le geste pur conforme à l'Être et donc au vivant. Je veux évoquer ce que veut dire exister de façon juste dans le *psychique*, avoir un rapport juste avec soi-même dans la méditation.

L'âme, la psyché, est l'organe par lequel nous sentons des *accords*, et sommes nous-mêmes *accordés* ou *désaccordés*. La tonalité de l'Être ne cesse de retentir. La question est d'être accordés comme un instrument, de sorte que la tonalité puisse résonner, puis vibrer en nous comme un contrepoint et transformer les bruits de ce monde en mélodies. Le point central réside donc

dans cet accord : l'accord juste de nous-mêmes en tant qu'instruments de l'Être, afin de le ressentir et de le faire résonner. Cet accord juste est troublé par des désaccords.

Parler de désaccord sous-entend naturellement quelque chose de négatif : des états où nous sommes maussades, où nous souffrons au lieu de vivre dans l'enthousiasme et la joie, où nous sommes malheureux au lieu d'éprouver du bonheur. Dans ce contexte nous rencontrons sans cesse les trois détresses originelles de l'être humain : la peur de l'anéantissement, le désespoir devant l'absurde, et la tristesse dans l'abandon et l'insécurité. Notre accord avec le réel oscille toujours entre deux pôles. Nous nous sentons à l'étroit, éprouvons de la *peur* ou nous sentons au large, libérés. Ou encore nous sommes sombres, rien ne va, tout est absurde et injuste : la *discordance* du monde nous ronge. De même le désaccord s'instaure quand nous nous heurtons à la *dureté* du monde : nous croyions avoir un ami et nous nous étions trompés, un être cher disparaît, nous sommes renvoyés à nous-mêmes, et la tristesse de la solitude nous étreint. Ou au contraire nous nous sentons chaudement abrités dans un amour ; le monde nous paraît ainsi froid ou chaud.

Comment se comporter quand nous sommes en proie à une discordance qui nous poursuit dans notre exercice ? Comment se comporter avec une peur ? Avec un pessimisme où se manifeste notre désespoir devant la présence de l'absurde ? Avec un sentiment de déception ?

Il existe essentiellement trois voies à suivre. *En premier lieu* nous pouvons *surmonter* le négatif en le remplaçant par des pensées positives. Les pensées positives permettent d'évacuer le négatif, par un acte de volonté qui lui oppose une réalité lumineuse, suivant la méthode Coué. C'est un exercice bien connu, et il ne fait pas de doute qu'il y a des gens auxquels on peut dire : « Cesse donc de te montrer impatient, tu ne fais qu'aggraver les choses, essaie plutôt de te changer les

idées, deviens un peu positif. » Mais cette technique peut aussi déboucher sur une sorte de mensonge, où un extérieur radieux recouvre un état général de pessimisme et de discordance.

Une deuxième forme de lutte contre le négatif procède de façon exactement inverse. Là où règne la souffrance, on laisse la *souffrance venir à soi*, de même pour les humiliations et les injustices. On réagit à l'opposé de ce que fait le moi naturel, et là réside la chance de s'en sortir. Notre moi naturel répond négativement à tout ce qui est négatif : ce qui nous met en péril ne doit pas être ; la souffrance, la maladie ne doivent pas être. Si un chemin mène à la transcendance, c'est-à-dire à cette réalité qui apparaît à l'horizon du moi, c'est toujours par une attitude paradoxale par rapport au moi. En faisant ce qui est impossible au moi, à savoir laisser venir à soi quelque chose d'horrible au lieu de le repousser, ne pas lutter contre un danger de mort mais le méditer, on rend possible quelque chose qui ne peut se produire aussi longtemps que l'on résiste. Je connais plus d'un homme qui a affronté la peur du cancer et a dit : « Eh bien, je vais avoir un cancer. » Et en méditant cette effroyable maladie, il l'admet. En méditant ce qui au jugement du moi l'anéantit, un homme peut arriver à éprouver en *lui-même* le point qu'aucun cancer ne peut atteindre. En admettant paradoxalement – du point de vue du moi – ce qu'en tant que moi nous ne pouvons admettre, nous dépassons l'instance du moi et nous affirmons dans la profondeur d'un sujet qui en Orient est nommé le *témoin* : le témoin, l'ultime en nous, n'a rien à faire avec notre moi mortel et signifie la présence de l'absolu.

Il existe encore une *troisième* forme qui, le cas échéant, prépare précisément la voie à ce témoin en nous. On se dit : « J'ai peur. Voici donc la peur : *la peur.* » On distancie pour ainsi dire ses sentiments en tant que sentiments du sujet qui les éprouve. Il y a un exercice qui consiste à prendre la douleur comme un objet – comme la douleur chez le dentiste que l'on se

regarde soi-même éprouver –, et où l'on atteste *par ce regard* une forme de liberté de l'être humain. Le sujet, en se distanciant de la douleur, se calme rapidement, et le Tout Autre peut lui devenir sensible.

En résumé et pour conclure : tout exercice tend à nous rendre transparents à l'Être surnaturel. Néanmoins la transparence, en dernière analyse, n'est pas à notre service mais au service de ce « tiers ». Et nous ne sommes sur la *voie* juste que quand nous nous préparons à un état nous permettant de percevoir en nous le Tout Autre, le rendant également visible dans le monde par notre transparence. Ne l'oublions pas :

> La méditation signifie une entreprise où nous nous mettons une fois pour toutes à *servir*. Il ne s'agit pas de *nous* libérer, mais de libérer le Tout Autre – qui ou quoi qu'il soit – car il est non pas libre, mais prisonnier de notre forme actuelle.

XIV

LA QUALITÉ DE LA TRANSCENDANCE DANS L'EXPÉRIENCE VÉCUE

Une méditation authentique n'a de sens que dans le cadre de la voie initiatique, qui est une voie de l'expérience, du développement et de la direction spirituelle très éloignée de la voie que nous suivons en tant que simples citoyens de cette terre.

Notre éducation, qui normalement devrait nous mettre sur la voie, vise en général, et c'est très naturel, à ce que l'être humain puisse s'imposer dans la vie : il doit être capable de servir et de travailler, et ainsi de mener une vie qui ait un sens ; il doit être apte à aimer, à vivre en société, à contenter un partenaire – en somme il doit pouvoir s'ouvrir à un autre être humain.

Nous ne pouvons évidemment pas remplir toutes ces conditions. Nous constatons en psychothérapie que ces trois points, s'ils ne sont pas préparés comme il convient dès l'enfance, mènent plus tard aux détresses existentielles – aux névroses – et portent atteinte à la faculté qu'a l'homme de mener une vie qu'il est convenu de considérer comme « normale ». Chacun de nous possède ses propres caractères névrotiques, qui pour l'essentiel se ramènent à trois types fondamentaux, que je voudrais ici décrire très brièvement.

Commençons par la *névrose d'angoisse*, dans laquelle la sécurité *originelle* de l'homme face à la vie fait défaut. Il croit devoir sans cesse se garder des risques et se rassurer, et cependant reste angoissé sans en connaître la raison. C'est principalement le signe

d'une défaillance de la combativité originelle de l'homme, brisée dès l'enfance par des personnes et des circonstances qui, au moment décisif, au lieu d'*en*courager l'enfant l'ont *dé*couragé. Non seulement l'enfant est brisé prématurément, mais son impulsion vitale originelle est refoulée. La plupart des névroses d'angoisse expriment le refoulement d'une force, comprimée dans l'homme, qui voudrait en fait se libérer mais ne peut sortir. La force vitale ne pouvant s'exprimer se retourne contre l'homme et produit une angoisse diffuse, qu'il ne reconnaît souvent pas comme telle, car elle diffère de la peur objective qu'il manifeste devant quelque chose de concret.

La deuxième névrose, la *névrose de l'absurde*, ne naît pas des dangers de la vie, mais d'un manque de sens, d'harmonie. L'homme souffre de voir que le sens et les valeurs de sa vie ne sont pas en harmonie. Il a le sentiment de n'être pas apprécié, de subir des injustices, que sa vie n'est pas en ordre, en somme que son existence n'est pas harmonieuse, et qu'il ne vaut pas la peine de s'investir dans le travail et la vie sociale. C'est alors la vie dans son ensemble qui est en disharmonie. Il faut en rechercher le plus souvent la cause dans l'incompréhension des parents à l'égard de leur enfant.

Il existe des mères aimantes et aimées de leurs enfants, et qui pourtant sont pour eux une catastrophe parce que d'une nature totalement différente de la leur. Il suffit qu'elles se trouvent dans une pièce, et l'enfant manque d'air. Il se sent dès le départ incompris.

Le refoulement de l'originalité, des valeurs personnelles, produit une névrose où l'homme d'une certaine façon s'élimine lui-même – par exemple en maigrissant –, parce qu'il ne supporte pas de vivre sous la forme qui lui est imposée.

La troisième forme de névrose est la *névrose de contact*. L'homme n'a pas d'accès aux autres hommes. Il a un besoin inconscient de se rassurer, et quand nous nous rassurons contre quelque chose – contre le monde dont nous redoutons l'agression – nous nous bâtissons

une muraille infranchissable. Quand un homme ne peut plus établir de contact avec ses semblables et ne les laisse pas non plus venir à lui, c'est toujours le signe d'une névrose de contact. La cause en est le plus souvent un manque d'amour et de chaleur humaine dès l'enfance. Pour se développer convenablement un enfant a donc besoin de trois choses : l'encouragement, la compréhension et l'amour. Quand elles font défaut – par manque d'intuition, peut-être aussi par impuissance humaine des parents et des éducateurs –, il peut se produire des troubles qui se répercutent sur la vie d'adulte.

La personnalité *juste*, telle que nous nous la représentons et qui devrait être le but de toute éducation, est celle d'un homme qui peut s'affirmer, bâtir une existence qui ait un sens et se montrer un membre à part entière de la communauté. Il faut pour cela une énergie, des aptitudes, un caractère déterminés, et un certain sentiment de la valeur, de l'honneur, qui consiste à pouvoir donner sa parole et la tenir. Quand on réalise une telle personnalité, que reste-t-il d'autre? Pour la plupart naturellement rien, car il est déjà extraordinaire de posséder ces qualités. Que souhaiter de plus en cette vie que d'avoir la sécurité, un sens à suivre, l'amour, et d'en jouir?

Ici il me faut reparler du développement de l'homme, qui l'entraîne au-delà des capacités dont il a besoin pour affronter la vie, et qui doit s'accomplir sous le signe de la voie initiatique : il s'agit de prendre contact et de rester en contact avec une autre dimension, qui en Occident était représentée par la religion chrétienne. Mais le contenu de cette religion – le contenu de la foi – s'affaiblit de plus en plus sous les assauts de l'intellect. La foi, qui incarne une confiance originelle, accordée absolument et sans raison, pour ainsi dire *à fonds perdus* [1], fut en vertu de cette domi-

1. En français dans le texte.

nation de l'intellect de plus en plus argumentée, exigea des preuves, qui naturellement n'existent pas au sens intellectuel du terme.

Quand on parle à l'enfant du « *Bon* Dieu » – auquel nous pouvons nous fier, dont la volonté règle tout ce qui arrive, et surtout empêche le mal –, il risque de constater un beau jour qu'il n'existe rien de semblable. On comprend quelle imposture il y a à parler de Dieu en des termes qui finissent nécessairement par se révéler être une tromperie. Car « Dieu n'est pas ce qu'on dit de lui, dit Maître Eckart, ce qu'on ne dit *pas* de Dieu est plus essentiel que ce qu'on dit de lui. »

Si je demande : « Quelle est votre position vis-à-vis de Dieu? », la réponse est souvent une rhétorique embarrassée : « Eh bien, il faut qu'il y ait un Créateur, mais quand je pense aux camps de concentration, je me mets à douter de la justice et de l'existence de Dieu. » Il suffirait de répondre : « En regardant franchement le monde tel qu'il est et tout ce qui advient, il faut en conclure que le monde n'est pas l'œuvre de Dieu mais d'un monstre. » Beaucoup d'hommes découvriraient alors comment ils ont pu identifier l'autre dimension avec un reflet de leurs propres vœux et de leurs propres peurs devant une puissance surnaturelle à l'image d'un homme particulièrement bon et puissant, et que naturellement l'on pouvait comprendre. Il faut rappeler pourtant que dans la vie quotidienne la confiance que l'on accorde à un homme ne se révèle comme telle qu'à l'instant où il exige de vous quelque chose d'incompréhensible. Avant ce moment nul besoin de confiance. La confiance n'intervient que lorsqu'on suit un homme alors qu'on ne le comprend plus, simplement parce que c'est lui. De la même façon, la réalité religieuse comprend un facteur qui échappe à la compréhension rationnelle. De quoi s'agit-il?

Non pas justement d'une chimère, d'une illusion, mais d'expériences bien déterminées qui *soulèvent* l'homme au-dessus de la limite étroite de l'intellect.

Cette expérience qui le soulève est en Orient au centre de l'éducation. À partir d'elle l'homme *est vécu*, si je puis dire, sur un autre plan que celui lui auquel il est habitué.

La *voie initiatique* est la voie qui part de l'*expérience* d'une autre dimension se trouvant à la verticale de notre dimension profane horizontale. Elle permet à l'homme de vivre et de reconnaître l'obstacle qui s'interpose entre lui et cette dimension profonde en lui, et lui montre comment rompre cet obstacle. Il apprend à le percevoir entre lui-même en tant qu'être profane et lui-même en tant qu'être surnaturel. À quelle fin ? C'est de nouveau un point essentiel : non pas à *sa* propre fin, mais au service de l'*in*fini. La voie initiatique aboutit en dernière analyse à un éveil, où la porte de notre être est enfoncée et s'ouvre sur une autre réalité.

> La méditation est *une voie, une* forme d'exercice, qui doit ouvrir en nous la porte par laquelle le Tout Autre peut déferler en ce monde.

Tel doit être notre travail. Ce n'est qu'après avoir appris à percevoir notre propre soi comme la manière dont en nous et à travers nous un Être supérieur vient au monde, que nous sommes sur la voie de l'exercice.

> Le sens de l'exercice est que nous devenions transparents à la transcendance.

Que signifie la *transcendance*? On ne se pose jamais assez cette question. On est si vite prêt à se contenter d'une compréhension fugitive et à dire : « Maintenant je sais. » Mais dans ce domaine particulièrement, une grande précision est nécessaire, non un vague sentiment, une opinion, le souvenir d'un certain instant sur lequel sa vie durant on se repose et finit par s'endormir. Il s'agit chaque jour de redécouvrir et de ressaisir ce dont il est vraiment question. Quand on parle de

transcendance, nous devons toujours garder à l'esprit le sens du mot : ce qui traverse, ce qui dépasse, en un mot ce qui originellement embrasse tout. Là où le Tout Autre dépasse notre horizon ordinaire, nous assistons à ce que nous avons coutume d'appeler le miracle de la grâce. Je crois que notre époque doit revivifier le sens de la grâce, comme une parole venue d'une autre dimension et échappant à la conceptualisation quand on cherche à l'élucider rationnellement. Cette grâce nous environne et nous soutient inlassablement, et le travail sur la *voie* consiste à prendre conscience des occasions porteuses de la grâce.

Une nouvelle fois nous rencontrons le problème du rapport entre la méditation et la vie quotidienne. Nous l'avons déjà dit et répété : nous ne devons pas seulement saisir *dans* le quotidien les occasions d'exercice, mais apprendre à vivre *le quotidien lui-même* comme un exercice. Inversement on peut affirmer : dans l'assise telle que nous la pratiquons ici, il est possible d'expérimenter et d'exercer comme dans un miroir concave tout ce que nous pourrions rencontrer comme exercice au long du jour. Le jour vécu dans le sens de la transcendance se réfléchit encore une fois lui-même dans l'instant où nous asseyons pour méditer. Parmi les contenus que l'on peut redécouvrir dans la méditation, mais qui peuvent en fait accompagner la journée entière, se trouve la rencontre avec la grâce, c'est-à-dire avec l'inexplicable s'emparant de nous immédiatement, nous interpellant et répandant sur nous ses bénédictions. Tout ce que l'on ne peut résoudre rationnellement devient pour nous, Occidentaux, dans la perspective de cette réalité ordonnée par la rationalité, un miracle.

Considérez, par exemple, une couleur, ce phénomène d'une qualité que vous percevez mais ne pouvez expliquer. On ne peut expliquer à un aveugle *ce qu'est* une couleur. Ou bien écoutez un son. Vous savez que l'on peut faire correspondre à chaque son un nombre déterminé de vibrations. Mais ce que le son *est* en tant

que qualité, en tant d'expérience, est impossible à connaître de cette manière. La qualité peut être vécue, jamais décrite. Chaque son, chaque couleur, chaque odeur ou chaque goût, en tant que qualité sensible est inexplicable. Nous sommes arrivés en Occident à une perception de la réalité qui est prisonnière d'un réseau de concepts rationnels. Nous devons nous en libérer pour retrouver le chemin de notre perception vivante de ce qui ne s'intègre pas dans ce réseau : les qualités. Je suppose qu'il vous est à tous arrivé de ressentir un jour l'une de ces qualités et d'être restés muets d'émotion. L'importance du rôle des cinq sens apparaît de plus en plus clairement dans la thérapie initiatique, car les sens sont plus proches de Dieu que les pensées, du moins s'ils s'adressent encore à nous dans la fraîcheur intacte d'une profondeur de vie immédiate.

Vous pouvez vous choisir un parfum, la texture d'une belle étoffe, un son que vous faites résonner pour mieux l'entendre, et quelque chose de spécial se produit. Ou prêtez attention à la façon dont nous pouvons, d'un point de vue purement qualitatif, nous éprouver en tant qu'êtres en mouvement. Cela peut être merveilleux, non pas du point de vue de la performance, mais de celui de ce sentiment de notre corps en mouvement, de ce lien plus profond avec tous les autres êtres vivants dont nous pouvons alors faire l'expérience.

Ainsi le quotidien nous fournit une ample matière que nous pouvons ensuite éprouver dans la méditation, où il s'agit toujours de développer l'oreille *intérieure,* l'œil intérieur, le goût, l'odorat et le toucher intérieurs, par opposition aux sens extérieurs objectifs. Les qualités constituent l'un des domaines du quotidien que nous pouvons retrouver dans la méditation, en partant de l'extérieur pour passer à l'intérieur et y découvrir sa qualité. La chaleur est un concept théorique. Nous éprouvons sa qualité quand nous nous écrions : « Quelque chose me brûle ! »

Quelque chose tiré du quotidien nous atteint dans la méditation, tout simplement du point de vue de la pro-

fondeur – par opposition à la superficialité – qui peut déjà modeler toute la journée. L'inexplicable a une autre profondeur. La profondeur d'expérience, la profondeur où nous vivons quelque chose d'important en tant que sujet, appartient à un autre domaine que celui où la transcendance jaillit simplement parce que quelque chose est merveilleux et inexplicable. Nous prenons ici contact avec une autre catégorie, dans laquelle il ne s'agit pas de l'espace et du temps, de l'identité et de la causalité. Échappant à ce système de coordonnées, nous arrivons au domaine du sujet, de l'homme vivant des expériences, qui souffre et cherche à se délivrer de la souffrance, qui sent en lui une promesse et vit dans l'attente de son accomplissement, qui cherche un sens qualitatif non soumis aux déterminations de la rationalité dans lequel il puisse se réaliser. C'est alors qu'apparaît cette *réalité du sujet*, dans laquelle le surnaturel, le transcendant, signifie tout autre chose que l'inexplicable : à savoir l'Essentiel, qui est au centre du sens le plus élevé que la vie puisse revêtir pour nous.

La transcendance signifie alors le surnaturel, qui nous transforme et d'une certaine façon nous libère, et qui venu d'ailleurs nous soutient, nous forme et nous abrite *dans* le monde, nous donne un sens et nous fait connaître une paix qui n'est pas celle de la mort mais celle de la vie accomplie, pouvant désormais librement poursuivre en nous et à travers nous son processus de transformation.

Nous le voyons : la transcendance n'a rien à voir avec l'éducation d'un bon citoyen – qui garde du reste toute son importance –, mais avec le développement d'un homme que l'initiation interpelle comme une nostalgie, une possibilité et un devoir. Grâce à ses aptitudes et à sa maturité cet homme en est venu au point où il n'est plus satisfait de soi, où il ne se satisfait plus de ce qui lui est possible dans le monde, mais tourne son regard vers quelque chose d'impossible dans ce monde comme vers une chance d'accomplir son devenir intérieur. Cet homme devient alors capable de per-

cevoir quelque chose issu d'un autre ordre, d'une autre unité, qui rejette loin dans l'ombre tout ce que nous vivons en ce monde spatio-temporel et nous libère dans la mesure même où nous souffrons du monde dans le monde.

Dans cette perspective, la transcendance de l'homme consiste dans la promesse et le devoir innés en lui de parvenir à un état où il prenne conscience de sa *participation au Tout Autre*, laissant ainsi ce Tout Autre agir en lui au cours de ses activités quotidiennes : dans son sommeil non moins que dans sa veille, dans ses moindres gestes non moins que dans ses actions importantes. À cette échelle les différences s'abolissent. Qui a vraiment observé ces choses sait que ce qui s'accomplit dans l'âme la moins évoluée, ce qui dans le monde répand une lueur infime, a autant d'importance du point de vue de cette autre dimension que toute action spectaculaire ayant sur l'ordre du monde une incidence considérable.

Ici je voudrais mentionner un argument qui se présente sans cesse à nous : il serait injuste que seule une partie limitée de l'humanité ait la possibilité d'accéder à un ordre supérieur. Cela peut aller si loin qu'un jeune homme ou une jeune fille, s'ils sont vraiment honnêtes avec eux-mêmes, devraient renoncer à leur sensibilité innée à l'autre dimension pour se libérer de ce sentiment de culpabilité. Ils devraient se mêler à la médiocrité de la masse, envers laquelle ils ne peuvent que se sentir coupables, plutôt que de rechercher une dimension supérieure qui ignore la misère des hommes. Pour éclaircir un peu ce problème, je voudrais vous raconter une expérience que j'ai vécue récemment. J'ai passé quatre jours chez des trappistes belges, en compagnie de vingt moines venant de six couvents différents. C'étaient naturellement des hommes choisis parce qu'ils étaient réceptifs à la méditation et désireux d'échapper à la sclérose du système religieux. Leur plus grande surprise, leur plus grande joie, fut de découvrir l'assise méditative (chez les trappistes!). Ils m'ont tous

dit : « Nous n'avions jamais rien vécu de tel. » Ils connaissaient la contemplation, la prière, le chant en commun ou le silence pendant la messe, mais laisser la pensée de Dieu au dehors d'une méditation et rester ainsi assis dans une transparence et une pureté de geste à travers laquelle *Il* peut agir et être présent, c'était quelque chose d'absolument nouveau. Ils me racontèrent que le trouble qui en Occident a gagné le monde religieux, a provoqué dans beaucoup de couvents un mouvement de revendication dénonçant cette culture de l'intériorité comme absurde et asociale, et préconisant de sortir des monastères pour soigner les pauvres et les opprimés. Ce n'est qu'*alors* que l'Église remplirait sa mission. Mais c'est un pur sophisme. Cela reviendrait à transformer l'Église en une Croix-Rouge, dont l'utilité et la valeur pour le monde est incontestable, mais c'est ici une valeur d'une autre sorte qui est en jeu.

Le soleil est au-dessus de la terre, et sans soleil la terre serait dans l'ombre ! De même il existe dans la vie des valeurs qu'il faut estimer au-dessus des autres, et il existe des hommes dont la capacité d'expérience est plus profonde que celle des autres. De *leur* rayonnement dépend pour les autres la possibilité de ne pas se contenter du boire et du manger, mais d'accéder eux aussi à l'autre dimension, à laquelle il n'est possible de participer que s'il ne s'agit pas d'une simple rhétorique qui n'est plus source de vie, mais arme de pouvoir pour des ambitieux désireux de s'imposer dans le monde.

> Notre travail est une tentative pour formuler de façon convaincante notre effort d'entrée en contact avec notre réalité supérieure, de manière à ce que ceux pour qui la détresse sociale représente l'urgence prioritaire puissent également le percevoir et le comprendre.

Si quelqu'un vient vous opposer l'incompatibilité de la détresse sociale et de l'intériorité religieuse, vous

pouvez lui demander : « De quelle façon travaillez-vous à votre propre amélioration ? » Il est incroyable de voir comme cette question le réduit vite au silence. Demandez-lui ensuite : « N'avez-vous pas remarqué que beaucoup de plans excellents visant à l'amélioration du monde échouent parce que ceux qui en étaient chargés n'avaient pas une maturité suffisante, et qu'une organisation purement profane devient vite un champ de bataille pour le pouvoir ? »

La transcendance met en jeu – dans la perspective non pas de la structure matérielle du monde mais dans celle des expériences personnelles de l'homme – une instance qui l'entraîne sur un autre plan que celui de son intellect, de sa conscience des valeurs et de ses capacités affectives habituelles ; il y trouve un sentiment de la vie qui le rend vraiment capable de rester fort et de témoigner de l'autre dimension, non seulement dans les détresses originelles de sa propre existence, mais aussi vis-à-vis de toutes les détresses de l'humanité. C'est dans l'autre dimension qu'il acquiert cette force.

Le Tout Autre ne s'épanouit que là où nous sommes parvenus à la limite de ce monde et nous y heurtons. Il y a des hommes qui acceptent paisiblement leurs limites, qui ne s'y heurtent pas. Nous devons sans cesse nous poser cette question : « Nous heurtons-nous vraiment à nos limites ou ne recherchons-nous pas la transcendance comme un dernier embellissement à une maison confortable ? » Si c'est le cas, cela ne suffit pas. On retrouve là l'empreinte du monde bourgeois, de cette culture qui partage le monde entre le travail profane et sa récompense dans la jouissance de valeurs culturelles. Il ne s'agit pas de refuser les bons livres et la musique, tout cela a *aussi* sa place. Mais s'il n'existe *que* cela, le résultat est un homme incomplet, qui ne tend plus à se transformer en tant que sujet, en tant que *lui*.

J'essaie toujours de mettre en lumière le fait que notre travail ne *s'oppose* pas à une conscience culturelle

traditionnelle. Ce que nous cherchons est *autre chose.* Il faut toujours se demander si l'on aspire bien au Tout Autre, si l'on se met en toute conscience au service de l'autre dimension. Si l'on répond par l'affirmative, la question est de savoir comment s'efforcer journellement à cette autre dimension.

Quand nous affrontons ce problème, nous nous sentons souvent – même si nous avons une faible idée de l'autre dimension – encore bien peu fermes dans notre résolution. Sinon nous ne serions pas si angoissés; nous n'accorderions pas tant d'importance à être reconnus; nous ne nous prendrions pas si naturellement dans les rets de l'argumentation rationnelle; nous ne serions pas si contents à la moindre occasion de joie; et nous ne passerions pas notre temps à oublier l'essentiel.

C'est ce qui donne un sens à notre travail dès maintenant. Vous pouvez dès à présent commencer à méditer, et constater avec étonnement combien il est difficile d'être assis dans une position juste et de respecter ces règles simples : se tenir droit, dans le centre de gravité juste, les genoux plus bas que le bassin, détendu et en respirant comme il convient. On remarque soudain dans quel état de faiblesse, de désordre et d'isolement on commence *à chaque fois* cet exercice. Mais sur cet arrière-plan de désordre nous pouvons sentir aussi à chaque fois la présence d'une autre force, où nous pouvons nous enraciner.

En accomplissant l'exercice, je peux vivre dans mon corps les trois formes fondamentales dans lesquelles l'Être se réalise dans l'existence – en tant que plénitude, en tant qu'ordre et en tant qu'unité – et à partir de cette expérience les in-corporer. Je commence par m'asseoir en y mettant toute ma volonté. Si je le fais de la manière juste, je peux sentir une force venue d'ailleurs m'envahir : la force correspondant au premier aspect de l'Être. Je peux me sentir au début de l'exercice soit relâché, soit crispé, trop ouvert ou renfermé en moi-même, en somme dans une forme contraire à celle dont

je pressens la possibilité. C'est alors que j'expérimente soudain le second aspect de l'Être et éprouve en tant qu'être vivant que mon Être intérieur n'est pas un *idéal* intérieur mais une *voie* intérieure, qui me pousse vers une forme déterminée – tout simplement dans la façon dont je suis assis. Je sens que telle et telle chose ne vont pas, et c'est alors que je peux accéder à l'expérience – à l'instant où je suis dans la position juste – d'un rayonnement en moi qui émane de moi.

En faisant l'expérience de la plénitude primitive, savoureuse, sensuelle de la vie – dans ma façon d'être une forme et un geste purs –, je peux percevoir l'Être sous son aspect de loi gouvernant mon processus de formation.

Je peux dans mon assise me sentir plus ou moins refermé sur moi-même ou séparé de ce qui m'entoure. Au début il m'arrive de me sentir glacé ; ce qui est naturel, quand on réalise dans sa concentration exactement le contraire d'un Être témoignant de l'unité de l'Être. Puis, sans que nous nous y attendions, nous sentons une chaleur singulière nous envahir dans la méditation, différente de la chaleur des sens que l'on peut mesurer avec un thermomètre. Cette chaleur exprime un passage à la totalité venue d'ailleurs, elle est le signe d'une participation à une totalité universelle. Je me sens alors partie d'un Tout supérieur, et me trouve, dans la mesure où j'éprouve cette sensation, dans la position juste.

Les moindres règles techniques de la méditation reflètent la vie entière sous le signe de la triple unité de l'Être. En outre nous pouvons alors aussi prendre conscience *dans* la méditation des derniers rangs hiérarchiques que l'homme peut occuper en tant que sujet.

Il y a bien des années j'ai publié un essai intitulé : *Puissance, rang et niveau de l'homme dans sa percée vers l'Être.* L'homme – dans la mesure où il en prend conscience – possède une *puissance* déterminée, qui ne repose pas sur son pouvoir, sa science ou sa richesse. L'homme a un *rang,* qui n'a rien à voir avec sa posi-

tion sociale dans le monde. L'homme se situe à un *niveau* déterminé exprimant une qualité qui ne nous vient pas de *cette* vie, mais est signe d'une participation à une vie supérieure. Ce sont trois directions déterminées qui peuvent apparaître dans la méditation – et dont témoignent nombre d'adeptes de la méditation –, comme des étoiles percent parfois de leur lumière un ciel encore brumeux.

C'est bien ainsi que je devrais être : utiliser cette *puissance,* qui exprime une plénitude inépuisable de la vie pouvant s'épanouir en moi et rendant possibles des choses inaccessibles à mon seul pouvoir humain. Être comme un arbre qui grandit en se nourrissant des forces originelles de la terre, se couronne d'un feuillage, et cependant reste toujours fermement enraciné dans le sol. Être comme il m'arrive d'être dans des moments exceptionnels de ma vie, quand, sans que je comprenne pourquoi, des hommes s'appuient sur moi, et que soudain une force surgie de je ne sais quelle profondeur me donne le pouvoir de les aider.

Certains hommes possèdent une puissance originelle, une sorte de force terrestre élémentaire. Ils courent parfois les pires risques avec naturel, et l'on ne sait comment ils font pour toujours triompher. Mais ce type particulier d'homme est en germe en chacun de nous. On voit souvent en thérapie des hommes délicats, timides, effacés, se révéler d'une force irrésistible dès qu'ils sont en mesure de la libérer de leur prison intérieure. Quand une force ne se manifeste pas, cela ne signifie pas qu'elle n'existe pas mais qu'elle est bloquée. Car nous la possédons tous en nous.

De la même manière, chacun de nous possède sous la forme de son Être un certain *rang* originel, qui dans son rayonnement est plus convaincant que tous les discours. Si vous gardez en vous le sentiment de ce rang, le monde autour de vous sera déterminé par vous. Si au contraire vous sortez du rang originel que vous confère la forme innée de votre Être, vous vous trouve-

rez alors déterminés par le monde et c'est lui qui vous façonnera. Nous pouvons tous constater cette différence. « Aujourd'hui je me sens moi-même! » Si c'est vrai, un autre nous dira : « Parce que tu es toi-même, je puis être moi-même. »

En tenant ce rang de votre Être, qui est une forme venue d'ailleurs, vous gardez envers ce qui vous entoure une distance qui seule vous permet d'être proche du monde dans l'Être, et aussi proche des hommes. Vous ne pouvez vous rapprocher vraiment d'un homme dans l'Être que dans la mesure où vous vous tenez à distance de sa personne privée. Inversement, il existe une manière de s'immiscer dans la réalité privée d'un homme devant laquelle aussitôt son Être se referme. Il y a en chacun de nous un œil venu de loin – et dont certes nous ne disposons pas toujours – qui pour ainsi dire plonge en nous son regard jusqu'à une dimension où nous sommes réunis dans l'Être. Grâce à notre rang nous incitons sans le vouloir l'autre à donner le meilleur de lui-même, nous lui présentons une exigence qui ne s'impose pas à lui comme une instruction autoritaire mais comme quelque chose que lui-même attend. De même la jeunesse d'aujourd'hui ne veut pas seulement être comprise ni subir un enseignement *ex cathedra,* mais souhaite être interpellée par l'ailleurs.

En troisième lieu vient le *niveau.* Chacun de nous a un niveau déterminé, à partir duquel il a plus ou moins de mal à parvenir à la maturité. Le niveau intérieur de l'homme correspond à la puissance de domination qu'il a reçue, qui lui permet de mettre entre parenthèses son petit moi qui le sépare du monde, et ainsi d'être réceptif aux vibrations par lesquelles la vie se manifeste toujours comme possible témoignage d'amour : ce qui est la base d'une compréhension humaine du monde et de la vie.

Plus un homme est à un niveau originel élevé, et plus il semble avoir déjà vécu de nombreuses vies et avoir accumulé un trésor d'expériences qui lui permettent de

surmonter les problèmes et même de les mûrir. Il suffit à certains d'une seule expérience pour faire un bond en avant, tandis que d'autres peuvent vivre cent fois une expérience sans rien en tirer.

Le niveau d'un homme se manifeste avant tout dans sa bonté, qui n'a rien à voir avec la sympathie et l'antipathie caractérisant le moi profane.

Je parle là de qualités qui nous viennent de notre Être. Elles résident au fond de nous. Chacun a *sa* mesure de puissance originelle, de niveau originel. Ce qui nous distingue dans les différentes phases de notre développement est la *mesure* dans laquelle ce que nous sommes dans notre Être profond devient *conscient* en nous, imprégnant ainsi toute notre vie dans la manière dont nous l'affrontons, la façonnons et la tissons avec amour.

> La *puissance,* marque de la plénitude de la vie; le *rang,* qui donne à la *forme* innée de notre comportement une *force* d'action que nous devons développer; et le *niveau* inné en nous qui correspond à notre *maturité* originelle résolvant la multiplicité du monde en une féconde unité; ces trois éléments peuvent, si nous savons nous souvenir d'eux, à l'intérieur même de notre méditation, nous servir de points de repère dans notre progression sur cette voie de la transformation.

XV

NIVEAUX D'HUMANITÉ – NIVEAUX D'EXERCICE

Les mêmes directives, les mêmes étapes par lesquelles nous devons passer pour chaque exercice, représentent à chaque fois quelque chose de différent. Vous-mêmes en faisant ces exercices devez répéter sans cesse la même chose, et à chaque fois la vivre comme une nouvelle expérience, une difficulté renouvelée. Dans la mesure où vous avez profité de l'exercice, vous avez vous-mêmes changé. Aussi votre regard est-il différent, et voyez-vous quelque chose de différent dans ce qui de l'extérieur semble toujours pareil. À partir de là je voudrais reprendre maintenant le problème de la place de l'exercice dans l'ensemble de notre existence, et donc vous parler des conditions nécessaires à l'exercice.

Quelles conditions devons-nous remplir pour nous engager sur la voie de l'exercice de la méditation? Ces conditions sont *universelles* dans la mesure où elles découlent de la situation de l'être humain face à lui-même et au monde. Elles sont néanmoins *circonstancielles* – c'est-à-dire qu'elles varient selon les époques – et sont pour chacun de nous toujours *personnelles.* Seule une nécessité personnelle profonde constitue une condition suffisante pour l'exercice.

En quoi consistent plus précisément ces conditions? Quelle situation donnée peut nous amener un jour à l'exercice? Ces conditions comportent pour tout homme en maturation un certain nombre de niveaux à

franchir. Quand il sort de la phase infantile, où il ne fait qu'un avec le monde, quand il devient adulte, où la survie dépend de ses aptitudes rationnelles, il commence par se constituer en moi.

Au *premier niveau* il est d'abord l'ego primaire, centré sur lui-même et s'efforçant de vivre et de survivre, avec le minimum de risques et le maximum d'agrément, en s'intégrant sans heurts dans une communauté. Ce moi cependant a des ennemis. Le principal d'entre eux est tout ce qui menace d'anéantissement le moi et sa position. Il s'agit donc à ce stade de trouver et de consolider sa position, de vivre avec des amis et de se défendre contre des ennemis. Ce sont les instincts les plus originels de l'homme qu'il faut alors satisfaire. En ce sens tout tourne autour de l'ego, par lequel l'impulsion vitale primitive accède à la conscience de soi et exige de l'homme protection et croissance. Il est aujourd'hui indispensable que cet ego primaire puisse vivre. La question de sa survie se pose en effet, car au *second niveau* – par lequel nous devons tous passer, si nous sommes vraiment et voulons devenir un être humain –, il ne s'agit plus de l'ego mais de l'*alter*, de l'autre. Il faut passer de l'*égoïsme* à l'*altruisme*.

Au second niveau de l'humanité, l'important n'est pas mon existence mais celle de l'autre. L'autre peut être une œuvre, une idée, un de nos semblables ou une communauté. En conséquence ce moi, qui voudrait que tout tourne autour de lui, doit se soumettre et mettre à la disposition de l'autre, s'adapter et s'intégrer à lui. La vie prend alors son *sens* dans la mise au *service* d'un autre. C'est ainsi que règnent les valeurs du beau, du vrai et du bien. L'homme est cet être qui peut subordonner volontairement son besoin primaire de survie et de sécurité au service d'un autre. L'homme s'ouvre alors et devient ce qu'on appelle non plus un moi mais une personnalité, capable de servir.

Le second niveau se définit donc comme la capacité à servir. Pour cela, un comportement particulier est nécessaire. Un ensemble de règles et d'instructions vise

à subordonner l'homme à l'autre : c'est l'éthique du comportement. L'éthique, l'esthétique et la logique ne sont rendues possibles que par le retrait du moi. D'un côté l'homme est un moi, de l'autre il ne doit pas le laisser occuper le devant de la scène. D'où des conflits avec son moi, avec sa vie instinctive, qui peuvent entraîner des maladies et mener chez le psychothérapeute. Nous savons aujourd'hui combien le poids de ces trois disciplines – la logique, l'esthétique et l'éthique – neutralise une dimension originelle de l'homme sans prendre en considération sa santé. Une grande partie de la thérapie consiste à permettre à l'homme de vivre ce que son moi avait refoulé au service de l'autre.

Ce refoulement commence avec les premières règles de l'éducation. Une théorie (celle de Schulz-Henke) fait remonter les névroses à la répression des instincts originels de l'enfant, comme de réagir aux agressions naturelles en attaquant ou de s'emparer de tout ce qu'il trouve sur son chemin. L'enfant ne peut plus attaquer, car c'est méchant. Il ne peut plus prendre, car c'est égoïste. Plus tard cela donne un homme modéré, qui lorsqu'il ne reste plus qu'une part de gâteau dans le plat dit : « Non, merci. » Il en a envie, mais il *ne peut pas prendre.* Cette impossibilité est une cause fondamentale de névrose. Un autre homme, par exemple, est d'une générosité incroyable, il distribue à pleines mains. Cela fait très bon effet vu de l'extérieur, mais au fond c'est là un homme qui ne peut rien garder pour lui. Ces caractéristiques – on ne doit rien *faire de mal* à l'autre, on doit *savoir donner, être modéré* –, lorsqu'elles sont imposées à un homme prématurément et de façon exagérée, peuvent conduire à des névroses. Chaque névrose est une réponse à la vie lorsque celle-ci ne correspond pas à l'être originel. Une réponse qui, une fois fixée, persiste mécaniquement et nous empêche de nous réaliser pleinement.

Nous reconnaissons aujourd'hui que l'éthique du comportement orientée vers l'autre, la société, l'œuvre,

force l'homme à s'intégrer dans un ensemble de règles et d'ordres dans lequel il étouffe en tant que sujet. Il finit par être aliéné dans son individualité, dans son être intégral. J'insiste une nouvelle fois sur ce point : cette intégrité de l'humanité est menacée de nos jours par les exigences de l'autre – la société, la culture – auxquelles l'homme doit se soumettre s'il veut survivre. Grâce à ses aptitudes rationnelles fixatrices, l'homme a créé une réalité fondée sur un ordre rationnel et des possibilités techniques, qui originellement devaient permettre sa liberté. Ce système commence aujourd'hui à fonctionner de façon autonome, comme un monstre dont l'homme ne peut rester le maître qu'en s'adaptant à lui. Mais ce faisant, il devient un rouage du monde, de plus en plus aliéné dans son humanité. Finalement sa liberté consiste à ne plus voir sa chaîne, comme le conducteur obéissant mécaniquement aux injonctions des feux de signalisation.

Un beau jour cependant il se rend compte dans cet esclavage qu'il refoule une part essentielle de son humanité. Dans cette culture exclusivement axée sur le masculin, notre individualité spécifique est refoulée au profit du collectif, pour prendre un terme contemporain. La profondeur est sacrifiée à la surface, le non-rationnel au rationnel, alors que le sens du rationnel est d'aider à l'épanouissement du non-rationnel. En somme, l'*intégrité* de l'humanité est sacrifiée au profit d'*aspects particuliers*. Mais comme c'est une part *inaliénable* de la réalité humaine qui est en jeu, cette intégrité vivante finit infailliblement par se révolter.

Il se produit alors en l'homme des mouvements qui peuvent sembler régressifs, où il semble rétrograder à un niveau plus primitif de son humanité. En réalité nous devons considérer ce phénomène selon une vue d'ensemble. Du point de vue de son développement global, il est souvent nécessaire que l'homme revienne à un niveau antérieur afin de donner à certaines parties de lui-même la possibilité de se développer. Cela apparaît comme régressif, mais c'est une *régression créatrice*

au service de la régénération du tout. Aujourd'hui par exemple, nous assistons à une réapparition – dans l'homme aussi bien que dans la femme – du principe féminin, si longtemps réprimé. Cela peut donner lieu à des exagérations surprenantes, mais en réalité cette mise en avant du féminin n'est pas une manifestation purement extérieure. Ce sont toutes les formes de la sensibilité féminine qui resurgissent après avoir été longtemps étouffées par la rationalité masculine.

Dans ce contexte le méditatif réapparaît également en tant que comportement présentant un caractère féminin, réceptif et passif, plutôt que masculin, agressif et actif. Et nous nous trouvons ainsi au *troisième niveau* du développement humain, car ici reparaît avec une urgence nouvelle la profondeur de l'Être *personnel*, par opposition au moi asservi à l'autre.

L'homme, réduit à l'état de fonctionnaire, soumis aux exigences du service d'autrui, en vient un jour à se demander : « Que suis-je *moi* en réalité ? » C'est un phénomène commun à toute l'humanité, mais qui s'observe avec une netteté particulière chez la femme arrivant au milieu de sa vie. Les enfants sont grands, le mari est peut-être mort ou parti avec une autre femme. Elle est seule. Soudain elle se rend compte qu'elle a été fille, étudiante, fiancée, amante, épouse, mère – mais quand donc a-t-elle été elle-même ? Elle s'aperçoit qu'elle n'avait plus un prénom individuel mais un rôle, une fonction, un monde de devoirs auxquels elle s'adaptait et se soumettait. Cette situation coïncide souvent avec la ménopause. Beaucoup de femmes de cet âge voient leur vie se réduire, et là se présente souvent leur première chance de découvrir leur vie réelle. Les rôles qu'elles ont remplis étaient importants et nécessaires, ils leur ont donné des satisfactions, mais il leur manquait quelque chose : elle-même.

Par la question : « Que suis-je *moi* en réalité ? », l'homme n'entend pas aujourd'hui l'ego, qu'il a dû subordonner aux exigences de la collectivité, mais quelque chose de beaucoup plus profond. En adoptant

l'éthique du comportement, il n'a pas seulement soumis son petit moi – ce qui est une bonne chose – mais aussi son Être, sa profondeur transcendantale, son *moi profond*, et c'est beaucoup plus grave.

Entre l'égoï-sme et l'altru-isme, un homme de bien n'a pas de mal à choisir son comportement. Mais il existe une *fidélité à l'Être* à côté du *devoir social.* Et *cela* pose vraiment problème. L'homme commence par remplir son devoir social, afin de ne pas tomber dans l'égoïsme. Mais peu à peu il s'aperçoit que quelque chose au fond de lui ne va pas, alors il s'empoisonne lui-même, et empoisonne la vie de tout son entourage, de sa famille. Prenons le cas d'une fille qui reste à la maison pour soigner sa mère malade, et finit par s'aigrir. Elle se dit : « Il serait égoïste de ma part de vouloir vivre ma propre vie quand ma pauvre mère souffre. » En réalité la mère dévore la fille, et la fille est coupable non seulement à l'égard d'elle-même en ne suivant pas sa propre voie, mais aussi à l'égard de sa mère, en la culpabilisant. Et la fille finit par se surprendre avec horreur à souhaiter la mort de sa mère. Cela n'est pas criminel, mais naturel. Dans un tel cas, chaque fois qu'une fille a le courage de parler à sa mère, le premier instant d'appréhension passé, la mère finit par lui être reconnaissante de lui enlever le poids de sa culpabilité. Et ensuite une autre solution finit toujours par être trouvée.

Aujourd'hui apparaît une exigence nouvelle d'attention à notre profondeur essentielle, au service non plus du moi ni de l'autre, mais de cette réalité transcendante, surnaturelle et suprapersonnelle sous le signe de la vérité. Il s'agit de la vérité intérieure, la nôtre.

Combien de femmes ai-je entendu me dire :

– Vous savez, mon mari n'est pas bon pour moi.

– Et que faites-vous alors? demandais-je.

– Je me soumets par amour.

– C'est très bien pour votre mari, mais combien de temps pensez-vous continuer ainsi?

– Parfois je n'en peux plus, alors je prie.

– Pourquoi priez-vous?
– Pour avoir la force.
– La force de quoi? De continuer à vivre dans le mensonge?

C'est toujours la même situation: on n'ose pas affronter la vérité et manifester le moment venu son droit à vivre pour soi-même, et non rester dans le mensonge au nom d'une éthique craintive.

Nous apprenons tous au second niveau que l'harmonie, l'absence de heurts et la bonté pour autrui sont essentiels. Il est nécessaire sur un certain plan de refréner l'ego. Mais l'harmonie érigée en principe suprême peut être un piège du Malin, qui nous fait vivre dans le mensonge sous prétexte de ménager autrui. Les conflits font partie de la vie. Gardez-vous de l'harmonie, gardez-vous des ménagements, affrontez la vérité de votre exigence intérieure. Cette exigence intérieure correspond non seulement à l'individualité par opposition à l'ego – en ce que chacun a son style, sa spécifité propre –, mais aussi à cette profondeur qui se manifeste dans l'individualité et s'exprime dans cette qualité qu'on appelle le numineux, où soudain nous nous sentons touchés par le Tout Autre. Certains se souviennent peut-être d'expérience de ce genre lors de la puberté, nous en avons déjà parlé.

Il existe des hommes connus et importants dans le monde, irréprochables dans l'accomplissement de leur devoir, totalement épanouis dans leur travail, et qui finissent par s'effondrer parce que justement cette profondeur centrale n'était pas prise en considération.

Pourquoi cela arrive-t-il particulièrement de nos jours? Jadis l'homme ne participait pas seulement en tant qu'ego à une totalité, car ces totalités – comme l'*état* de médecin, l'*état* de marchand, l'*état* d'officier – possédaient un noyau sacré numineux qui le mettait en contact et à l'abri dans sa profondeur centrale. Mais dans la mesure où ces organismes centrés autour d'un noyau sacré tendent à se transformer en organisations, où un état devient un « job » – comme, par exemple,

c'est le cas aujourd'hui pour la carrière militaire – l'homme n'est plus appelé en profondeur ni abrité dans une vocation sacrée, mais ramené à lui-même. Il est difficile de réduire sa propre volonté à l'obéissance, quand celle-ci n'est plus exigée par une réalité ancrée dans le numineux. L'homme ne peut plus se référer au noyau sacré au service duquel il se réalise comme être social. Il se trouve aujourd'hui, pour la première fois, seul devant l'énigme de son essence individuelle. Constatant l'absence d'une réalité supérieure dans sa vie extérieure, il ressent l'exigence de découvrir et de développer en lui-même ce noyau central.

Telle est la situation actuelle, et nous assistons à l'émergence du Tout Autre, de cette profondeur transcendantale révélée sous forme d'*expérience.* Une question se pose alors : « Maintenant que j'ai *éprouvé* une autre dimension, n'y a-t-il pas un moyen de devenir tel que cette dimension surnaturelle sentie l'espace d'un instant soit pour moi une réalité quotidienne? » Ce moyen existe. C'est ce qu'on appelle la *voie.*

La *voie* est un travail systématique visant à connaître progressivement ce Tout Autre qui nous sollicite aujourd'hui, et à atteindre un état où nous puissions répondre à son appel en le percevant et en témoignant de sa présence. Nous sommes alors à un moment où de notre détresse naît une *urgence* : l'obéissance à l'Être essentiel. À la détresse de l'homme, réduit à l'état de fonctionnaire, succède une *promesse.* Ces deux facteurs, la *détresse* qui nous contraint à chercher une solution et la *promesse* qui nous incite à suivre une autre voie, donnent naissance à une conception de la vie où l'*exercice* revêt une signification particulière.

C'est ce qui arrive à *chacun* de nous à un moment déterminé de son développement, si d'une part, étant parvenus au second niveau, nous sommes opprimés dans notre Être, et d'autre part possédons une sensibilité au Tout Autre. Fondamentalement nous participons tous – et c'est là une condition ontologique – de l'Être transcendant. Mais en tant qu'êtres humains

nous sommes amenés, en acquérant une conscience objective fixatrice, à jeter un voile sur ce que nous sommes réellement. Nous avons ainsi en principe tous la chance, tant nous oppresse la souffrance d'être séparés de notre Être profond, de vivre des expériences dans lesquelles cette profondeur soudain s'exprime en nous et nous invite à témoigner de sa présence. Tout ce que nous faisons devient alors témoignage.

En résumé, voici les *conditions nécessaires à la méditation :*

- une *détresse*;
- l'*expérience* d'une dimension où quelque chose transparaît, même fugitivement, qui pourrait permettre de sortir de cette détresse;
- la possibilité de *percevoir* en cette expérience un appel et un possible engagement;
- la disposition à *assumer* cet engagement;
- et enfin l'*obéissance* fidèle envers la *voie* sur laquelle nous nous sommes engagés.

Telles sont les conditions qu'un homme doit remplir s'il veut réaliser pleinement ce qui s'appelle méditer. En soumettant sa propre liberté à un engagement on accède déjà au surnaturel, car l'obéissance échappe au niveau ordinaire de l'humanité. Cet engagement par son *contenu* même fait apparaître une qualité numineuse, car se dérober à son devoir envers la divinité signifierait se dérober au sens même de sa vie.

Pour comprendre maintenant ce qu'est l'*exercice* nous devons de nouveau distinguer différents niveaux.

Au *premier* niveau l'exercice est une *production.* Je m'exerce à produire quelque chose, et ce faisant je m'impose dans la vie et repousse autant que faire se peut la mort, la maladie et la souffrance. C'est par ce premier exercice que doit commencer l'éducation. Un enfant que l'on n'éduque pas à se forger un moi fort, et à exercer en ce sens jusqu'à sa force physique, ne reçoit pas une éducation juste. *Commencer* par apprendre à l'enfant à se soumettre et non à affirmer sa puissance originelle est une grave erreur. Cette mise en liberté de

la forme originelle, cette place accordée à la force vitale, est un exercice qui aidera à la production active. Contrarier cette vitalité originelle provoque un gauchissement de l'être humain tout entier, qui devra faire plus tard l'objet d'une psychothérapie. Il faut commencer par réaliser différentes potentialités : pouvoir s'imposer, pouvoir prendre, pouvoir se défendre, pouvoir vivre sa vie, pouvoir dire oui à ses instincts et à sa sensualité. C'est le développement des sens qui détermine la joie que l'on éprouvera dans la plénitude sensuelle de la vie. Tout cela doit être exercé.

Au *second* niveau, on trouve un exercice très différent : l'exercice du *comportement éthique* visant à *maintenir une discipline.* Cet exercice doit permettre de résister aux prétentions trop partiales et impérieuses du moi. Il vise à un certain comportement, une certaine forme – être beau, être en forme –, à une certaine forme conséquente de pensée – la pensée rationnelle – et à une cohérence dans le développement. Seule la discipline nous permet de mener à bien tout ce que nous entreprenons. Nous rencontrons ici tous les exercices auxquels nous devons nous soumettre depuis notre enfance, à commencer par les bonnes manières. Toutes ces prohibitions peuvent aboutir à la forme sublime de l'artiste qui a le *pouvoir* de se soumettre aux exigences d'une œuvre à accomplir. Cela arrive de plus en plus rarement de nos jours, car sous le prétexte du droit à l'originalité se cache en réalité l'impuissance à maintenir une discipline.

La liberté, qui ne peut être aujourd'hui que celle d'un homme soumis au comportement éthique, a pour condition ces deux niveaux. Seul un homme qui a vraiment développé un moi et a la force de le maintenir, peut suivre la voie d'un Gandhi. Un libéralisme radical ignorant la discipline ne saurait être fructueux. Ce n'est que dans un homme discipliné que la liberté venant de l'Être peut vraiment porter ses fruits. Ce n'est qu'au stade *post*mental que l'irrationnel devient fécond.

On devine déjà par ces remarques que l'exercice au

troisième niveau, où c'est la vérité intérieure qui est en jeu, signifie encore quelque chose de complètement différent. Il ne s'agit plus de l'exercice du moi s'imposant dans le monde ni de celui d'une personnalité se subordonnant à son prochain ou à la communauté, mais de s'exercer à la *vérité de son propre être*. Dans cet exercice l'homme devient *transparent* à la transcendance présente en lui, dans son être individuel. Cette transparence se manifeste dans la possibilité de *percevoir* la transcendance dans la qualité particulière du numineux de l'expérience vécue, et de *témoigner* alors d'elle dans le monde, de l'exprimer, de l'irradier en tant que *force de transformation*. Il s'agit ici de la *transformation* aboutissant à la responsabilité vis-à-vis d'un Être surnaturel, dont le critère est la *vérité intérieure*. Ce que je représente dans le monde est alors en accord avec ce que je *suis* au fond de mon Être, à savoir *un mode de cet Être surnaturel*.

Que la vie surnaturelle puisse se manifester en moi et à travers moi dans le monde, c'est *la vérité de mon Être* inscrite en moi. « Tu dois partir de toi-même pour rentrer en toi-même, dit Maître Eckart, là repose et habite la vérité que personne ne trouve tant qu'il la cherche dans les choses extérieures. » *Cette* vérité est à la fois la voie et la vie. L'Être au fond de nous n'est pas un *idéal* intérieur mais une *voie* intérieure, où l'idéal se réalise. L'Être d'une fleur est un mode de développement déterminé inscrit en elle de la graine au bourgeon, de la floraison à la fructification. De même dans l'Être de tout être humain une voie est tracée, et la vérité vivante consiste à la suivre. C'est alors qu'elle est sa *vie* au sens le plus profond. Cette vie ne commence qu'après que l'on a atteint puis dépassé le premier et le second niveau.

L'homme au premier niveau s'affirme lui-même; au second il se subordonne à l'autre; au troisième il se dépasse en cette autre dimension d'une existence surnaturelle, que le sens de sa vie est alors de servir. L'*exercice* signifie ainsi accéder à un état où je suis

capable de servir le Tout Autre, de le percevoir et d'en témoigner en ce monde.

Il faut donc dans tous les cas détruire ce qui s'oppose à la transparence, et favoriser ce qui permet d'en faire l'expérience. Ce sont là des énoncés très précis, qui doivent être élucidés très précisément à chaque étape. J'insiste sur ce point : *ce sont des énoncés précis!*

On demande fréquemment aujourd'hui s'il existe la moindre possibilité scientifique d'explorer ces domaines. Mais il s'agit ici de l'expérience d'une réalité universelle, que l'on peut très précisément décrire, repérer et explorer systématiquement, en prêtant l'oreille à la voix intérieure de l'homme. Ce ne sont pas des châteaux en Espagne, mais une réalité toute proche et tangible.

Toutes les recherches et les connaissances acquises au cours des millénaires, dans une perspective scientifique objective excluant l'homme (en tant que sujet) et ses sentiments, n'ont toujours eu qu'une durée de vie limitée avant de se voir dépassées par de nouvelles découvertes. En revanche, les vérités de Lao Tseu, qui portent sur l'Être intérieur de l'homme, restent vraies aujourd'hui, de même que celles du Bouddha ou du Christ. On se trouve ici sur un terrain solide, qui n'en est pas moins sûr parce qu'il concerne un cercle de personnes toujours plus restreint à mesure que l'on approfondit les choses. N'en est-il pas de même pour les sciences? Nous trouvons naturel que la recherche de pointe en physique ou en chimie ne soit accessible qu'à une élite. C'est aussi et peut-être plus encore le cas dans le domaine de l'Être. Plus la vérité abordée est profonde, moins ceux qui comprennent sont nombreux. Nous ne devons pas nous laisser égarer par ce phénomène. Qu'un petit garçon ne comprenne pas ce que dit un adolescent, et qu'un adolescent ne comprenne pas le discours d'un adulte, ne rend pas ce qui est énoncé moins accessible, à condition que l'on ait un degré de maturité suffisant, ni moins scientifique ni moins vrai.

Je vous demande instamment, dans votre approche

de ces choses, de vous laisser guider par vos propres expériences. Que ce soit la *réalité de votre expérience* qui soit le témoin de votre conviction, et non la possibilité d'intégrer cette expérience dans un système rationnellement démontrable et pouvant être décrit selon des catégories conceptuelles.

Lors du congrès de psychologie de Lindau, on m'a par exemple demandé : « Comment intégrez-vous la vie surnaturelle dans la théorie freudienne de la libido? » Comment intégré-je l'absolu dans le relatif? Comment intégré-je un diamant dans la diversité des cailloux? C'est une question mal posée, car elle passe à côté de l'essentiel. « Qu'est-ce qui vous permet de connaître quelque chose de l'absolu? » À cette question il faut avoir le courage de répondre : « Je connais quelque chose de l'absolu grâce à des expériences déterminées qui ne se laissent définir que par leur caractère absolu. » « D'après quels critères pouvez-vous établir que ces expériences ne sont pas des chimères subjectives, des projections psychologiques individuelles, ou encore une inflation de l'inconscient? » On peut répondre très précisément à cela : entre ces phénomènes et l'expérience de l'absolu, il existe une différence fondamentale, sans équivoque ni doute possible, une différence de *qualité*. Ils sont aussi différents que la musique l'est de la couleur. Et les hommes qui vivent la même chose que vous à un niveau similaire, vous comprennent aussitôt. Vous savez que quand vous vous approchez de ces choses, vous vous trouvez dans un état de *rayonnement*. Un homme réceptif à ces phénomènes sait tout de suite ce que veut dire être ou non tel ou tel jour dans un état de rayonnement. Mais l'essentiel est que vous-mêmes deveniez un autre dans la mesure où vous entrez en contact avec cette autre réalité et obéissez à la voix de votre conscience qui vous appelle au changement. C'est aussi l'éveil de cette conscience nouvelle, absolue, et de sa force de transformation, qui permet de distinguer les formes légitimes de cette expérience.

L'expérience de la drogue s'approche de très près de ce que l'on vit dans une expérience de transcendance. C'est une expérience authentique, qui nous élève au-dessus de la sphère du moi ordinaire, peut-être jusqu'à un océan de vérité, de beauté et de justice, dans un état unique, incroyablement riche d'ordre, de chaleur et de plénitude. Cela peut être céleste, divin. Mais avons-nous besoin pour cela des drogues? À quoi servent-elles finalement? Il ne reste qu'un souvenir. Il n'en résulte aucun engagement, aucune conscience nouvelle ne naît de cette expérience.

La légitimité d'une expérience de contact avec l'Être apparaît toujours dans la conscience nouvelle qui en résulte. Quand de l'expérience naît un devoir qui donne lieu à un travail sur soi-même, c'est la preuve que nous avons perçu un appel véritable, et non pas seulement vécu un instant libérateur. Une expérience du haschisch, menée une seule fois et à un moment déterminé, peut jouer un grand rôle dans une thérapie. On peut y recourir, par exemple, dans le cas d'un homme qui après des années de recherche se sent tout près de quelque chose, sent qu'il n'en est séparé que par une mince paroi, mais en vient à se demander s'il y a vraiment quelque chose derrière la paroi. Une prise unique de haschisch ou de LSD peut soudain lui permettre de rompre la paroi et de faire réellement l'expérience de ce qu'il recherchait. Il en revient fortifié, certain désormais qu'il vaut la peine de poursuivre son travail sur lui-même. Mais s'il croit pouvoir remplacer ce travail par de nouvelles prises de drogue, il se fourvoie et est perdu pour la réalité essentielle. Pourquoi en est-il ainsi? Certaines drogues suppriment ou mettent entre parenthèses ce moi qui en tissant un réseau de concepts élimine le Tout Autre de notre conscience. Que ce tissu conceptuel vienne à être déchiré, et le Tout Autre réapparaît. Depuis toujours existe la voie intérieure de l'initiation, caractérisée par l'exercice spirituel dont le sens est de déchirer ce tissu et de briser la carapace où l'esprit se fige.

Nous sommes ici au cœur du zen. Le zen en tant que pratique ne signifie rien d'autre que la destruction de cette carapace spirituelle, si je puis dire, de l'ordre clairement établi dans lequel nous sommes enfermés et refoulons ainsi la vie, qui n'est jamais soumise à un ordre mais se transforme éternellement.

La *transcendance* signifie d'abord la *vie*, non pas cette vie renfermée entre la naissance et la mort, mais le Tout Autre en sa force de transformation éternelle et de création libératrice, dont le mouvement déjoue le statisme de notre soi-disant vie d'adultes.

> L'*exercice* – compris comme l'*exercitium ad integrum*, c'est-à-dire visant à la pureté originelle de notre existence – signifie le travail pour atteindre un état où nous sommes capables de percer la carapace de la réalité figée, de prendre contact avec la réalité en transformation, et ainsi d'entrer dans un processus de création sans cesse renouvelée pour nous-mêmes et pour le monde.

C'est un grand projet. Nous sommes bien peu pour l'accomplir, et plus nous approchons du but, plus il paraît lointain. Ce sont des paradoxes, mais il y a là quelque chose que nous pouvons vivre et éprouver très directement, qui nous soutient tout au long de l'exercice et auquel nous devons accorder notre confiance.

> L'exercice, dont fait partie l'assise méditative, signifie donc un travail visant à acquérir un état de transparence au Tout Autre, de façon à être capable d'en faire l'*expérience* sensible, à nous *orienter* d'après cette expérience et à en *témoigner* dans notre existence et notre action.

L'exercice ne consiste pas seulement dans la méditation mais aussi dans l'action. Le méditatif n'a pas pour critère l'assise elle-même mais le contact permanent

avec la transcendance. C'est dans ce contact avec notre centre essentiel que le moment méditatif se différencie du non-méditatif. Rester assis à ne rien faire n'a vraiment rien à voir avec la méditation. L'arc, le javelot, l'épée, pour citer des formes extrêmes d'activité, même la course de fond, apparemment si éloignée de la méditation, peuvent avoir un caractère méditatif quand on les accomplit au service d'un état de transparence au Tout Autre, qui à travers nous entre dans le monde.

L'exercice actif sous-entend l'acquisition d'une technique qui demeure à notre disposition sans participation du moi, de sorte que cette technique pure puisse être mise au service de la profondeur. Elle agit alors en nous, indépendamment de nous, et laisse pour ainsi dire s'épanouir ce que nous entreprenons, comme la nature le fait d'une fleur. Nous devenons alors non seulement *témoin* mais *médium sensible* d'une dimension plus profonde, qui s'exprime dans le monde à travers nous.

La *vie*, la transcendance, tente de prendre conscience d'elle-même à travers notre humanité, mais elle rencontre un obstacle. « Nous sommes la cause de tous nos empêchements », lisons-nous déjà chez Maître Eckart. Ce n'est que lorsque nous acquérons une transparence que cette prise de conscience peut s'accomplir. Nous l'éprouvons alors en accédant à une manière spéciale d'être présents, d'être en contact avec cet Être, qui n'est pas seulement notre Être mais l'Être de toute chose, avec lequel fondamentalement nous ne faisons qu'un. Comme Maître Eckart l'affirme : « Les archétypes des choses sont tous égaux en Dieu, mais ils sont les archétypes de choses inégales. L'ange le plus élevé, l'âme et le moucheron ont un archétype égal en Dieu. » Nous retrouvons ici une sagesse fondamentale, qui veut que l'homme en son Être – c'est-à-dire dans la manière dont une vie supérieure s'exprime en lui – soit toujours complètement *lui-même*, et que dans la mesure où il est complètement lui-même, il est sous une forme individuelle *cela* même qui ne fait qu'un avec tous les autres.

On n'a rien éprouvé de ces choses si l'on pose la question suivante : « Ce travail n'est-il pas en soi asocial, ne serait-il pas une forme améliorée d'individualisme où chacun ne s'occupe que de soi-même ? » Car un point est certain : quand vous vous approchez de cette essence s'exprimant dans votre Être, vous sentez quelque chose qui vous relie sans équivoque à votre prochain et vous rend capables de tant d'amour qu'il ne s'agit plus d'un amour de possession, qui aliène la liberté de l'autre, mais d'un don. Ce n'est plus alors *vous* qui donnez, mais *à travers vous* votre entourage est comblé de dons, sans que vous y soyez pour quelque chose. Chacun de vous connaît ces instants où quelqu'un vous remercie d'avoir été là à un moment déterminé, et de lui avoir donné quelque chose. Vous ne vous en êtes même pas rendu compte. Vous étiez simplement là juste quand il le fallait. Vous étiez vous-mêmes justes, en cette position pure où ne s'interpose pas le petit moi qui a peur et se met au premier plan, qui veut posséder l'autre ou aliéner sa liberté.

Ne faire plus qu'un avec son propre Être ne signifie *en aucune façon* rendre un culte à sa précieuse personnalité, mais au contraire s'affranchir de ce qui nous sépare de l'autre. Demander ce que devient alors l'action sociale devant la détresse qui nous entoure, est donc mal poser la question. Il n'y a pas de dilemme entre travailler sur soi-même *ou* soulager la détresse et la misère du monde. Au contraire : ce n'est que par des hommes capables d'aller au-delà de leur moi, de se dépasser, que quelque chose peut changer dans le monde. Mais le travail à sa propre humanisation doit aussi être compris dans un sens plus élevé : de tout temps on peut voir le saint descendre de son cheval pour donner son manteau au pauvre qui l'implore. On voit aussi le chevalier sans peur et sans reproche qui galope droit devant lui, sans s'attarder à regarder les malheureux demandant l'aumône au bord du chemin. Marie et Madeleine sont toujours là, et l'on n'en a pas fini avec le malentendu qui transforme la Croix du

Christ en Croix-Rouge. On entend, en notre époque d'affaiblissement de la foi, les gens demander : « Les monastères ont-ils encore un sens, ne faut-il pas plutôt en sortir pour secourir les pauvres ? » Assurément, si l'on a jusqu'alors vécu dans un égoïsme sacré, c'est un progrès. Mais c'est aussi manquer l'essentiel.

Il s'agit de progresser vers les profondeurs de l'Être, et les bonnes œuvres ne peuvent en tenir lieu. Mais celui qui parvient en son centre ne peut faire autrement que de rayonner, que de donner quelque chose qui n'est rien d'autre qu'une des façons dont cet Être surnaturel témoigne de sa plénitude, de sa loi et de son unité universelle. Ce témoignage se manifeste en un amour du prochain qui n'est pas un effort de la volonté mais un mouvement naturel.

Ainsi la loi de l'exercice est-elle placée sous le signe de l'accès au surnaturel, qui ensuite se répercute non seulement sur l'initié mais aussi sur son entourage. Nous devons sans cesse, dans notre vie quotidienne, nous considérer dans la perspective de nos trois niveaux d'être. « Suis-je encore un moi normal ? Puis-je encore prendre plaisir à une réalité sensuelle ? Suis-je encore quelqu'un qui veut vivre et survivre ? Puis-je encore m'imposer avec force dans toutes les circonstances ? » Vous devriez voir comment les maîtres orientaux s'imposent, exigent qu'on leur rende justice, et tiennent leur moi pour une simple condition naturelle. On leur accorde le droit d'avoir ce qu'ils ont et d'être ce qu'ils sont.

Nous devons alors nous demander : « Puis-je encore me subordonner et me mettre au service d'un autre ? M'intégrer vraiment dans la communauté où je vis ? Puis-je satisfaire à toutes les exigences de l'éthique, de l'esthétique et de la logique ? » Non seulement je le peux mais je le dois, de l'intérieur, par une impulsion venue des profondeurs de mon être. Mais d'autres questions se posent : « Ne vais-je pas alors être emprisonné, être dévoré par ces devoirs ? »

Karl Marx a écrit avec raison : « L'homme dans sa

manière d'exister est un produit des circonstances. » Or les circonstances actuelles déforment l'homme. Une entreprise, par exemple, ne peut vivre qu'en se développant. Dès qu'elle stagne, elle est débordée par la concurrence. L'homme qui travaille dans ce contexte est pris dans une spirale infernale, conséquence de la loi impitoyable qui gouverne le marché. Dans ce système, l'humanité est victime de la lutte contre les insuffisances humaines qui se développent par rapport à cet esprit de concurrence. Comment se libérer de ces contraintes extérieures? La réponse est toujours la même : l'homme, dans cet engrenage, ne *peut* survivre à une telle situation qu'en étant secrètement et fondamentalement en contact avec le Tout Autre. Il ne voit dans l'automatisme de sa vie quotidienne et les devoirs qui lui sont imposés, que des occasions de témoigner de cette autre réalité, de l'affirmer et de la vivre dans une expérience sans cesse renouvelée, qui n'a rien à voir avec les limitations du monde.

Dans la mesure où l'homme est en contact avec la dimension de l'Être, les aspects négatifs de son niveau primitif deviennent des chances d'accéder à un niveau supérieur.

XVI

LE PASSAGE À UNE NOUVELLE CONSCIENCE DE LA RÉALITÉ

Qu'entendons-nous par la méditation ou le travail méditatif? Rien qui ait à voir avec l'édification. Une recherche prenant la forme édifiante d'une belle expérience fait fausse route. Dans l'exercice pratique nous ne devons pas apparaître édifiants mais plutôt résolus, comme il convient pour une affaire grave. Car il s'agit ici en réalité d'une question de vie et de mort. La pratique spirituelle ne consiste pas non plus à acquérir des capacités qui étonnent les autres. Cela peut arriver, mais ce n'est pas le sens de l'exercice. Le sens de tout exercice spirituel est toujours de rendre possible, d'approfondir et d'affermir une existence religieuse.

Une existence religieuse au sens large – et non pas seulement chrétien – est une vie où l'homme n'est pas centré sur lui-même, ni sur autrui, ni sur la communauté ou l'humanité, mais à travers tout cela sur le surnaturel, sur l'Être divin, sur Dieu.

L'un des malentendus de notre époque consiste à croire que l'on peut vivifier une religiosité exsangue en se tournant vers l'activité sociale. Mais le christianisme n'est pas la Croix-Rouge. Cette activité peut *aussi* en faire partie, mais elle ne correspond pas au *sens* réel d'une existence religieuse. Il importe surtout dans une telle existence d'ancrer, d'enraciner l'homme dans la transcendance. Ce n'est là ni un retour à la foi au sens traditionnel du terme ni un renoncement à la foi.

Lorsque la foi devient exsangue et commence à s'affaisser, elle peut par cet enracinement se transformer et alors seulement redevenir possible : ce n'est plus une croyance *en* quelque chose, mais une existence *à partir* de l'expérience d'une autre dimension. En fondant son existence sur l'autre dimension, on peut se développer dans l'amour.

Étrangement l'appel à la méditation et au renouvellement des exercices spirituels intervient à un moment où l'homme, étant plus éloigné de Dieu que jamais, ne se trouve aussi comme jamais auparavant éloigné de lui-même. Mais comme le noyau central de l'Être – en tant que mode de présence du divin en nous – constitue en fait le facteur essentiel de notre humanité, il était inévitable qu'en négligeant ce centre, cela provoquât en nous l'éveil d'une détresse, d'une nostalgie, d'un vœu pressant et enfin d'une volonté de céder à un aspect de nous-mêmes plus ou moins occulté au cours du temps. Le sens de ce mouvement de l'esprit humain est de restaurer, là où elle est menacée, l'intégrité essentielle de l'homme, telle que Dieu l'a voulue.

> La méditation en tant qu'exercice prend ici précisément sa place, car elle vise au centre de cette intégrité, au point profond en nous par lequel et pour lequel une existence religieuse est possible. Cette existence est plus qu'une identification bien-pensante à des contenus religieux qui s'effondrent, quand nous sommes confrontés aux détresses de l'Être, à la menace de l'anéantissement, en proie à l'absurde ou à la solitude. Il s'agit de redécouvrir ce centre vivant qui donne un sens à notre vie, et que l'évolution à bien des égards malheureuse de l'Histoire a de plus en plus occulté.

Certains d'entre vous vont me reprocher de me répéter, mais c'est indispensable. Il est étonnant de voir à quel point ce qui concerne notre existence n'est pas

transmissible d'un point de vue intellectuel. On peut apprendre des données, des concepts, des théories par cœur, et une fois qu'on les sait on peut passer à quelque chose de nouveau. En revanche, dès qu'il s'agit d'expériences ou d'événements nous affectant personnellement, nous n'en tirons une vérité que lorsqu'ils nous ont transformés. C'est un fait qui se réitère constamment, jusque dans les moindres prescriptions concernant la méditation.

> Toute méditation commence ainsi :
> vous devez vous détendre – *vous* détendre, vous asseoir de façon juste au début de chaque exercice – toujours en suivant les mêmes prescriptions. Mais chaque jour vous devenez un autre en le faisant, vous voyez les choses différemment, et vous entendez aussi quelque chose de nouveau dans ces simples mots : détendez-vous.

La signification de l'exercice change entre aujourd'hui et demain, ce matin et ce soir, s'il est convenablement fait. Ainsi les mêmes graines tombent sur un terrain toujours nouveau. Qui lit un livre de sagesse, que ce soit les *Sermons* de Maître Eckart, Lao Tseu ou la Bible, y entendra et percevra à chaque fois avec bonheur quelque chose de nouveau, bien qu'il connaisse déjà le texte. Selon l'instant il entre en nous de façon différente. Même si vous le savez par cœur, chaque fois que vous le lisez vraiment il change quelque chose en vous, et la fois suivante il prendra encore une autre signification.

Il en est de même quand nous cherchons à nous expliquer ce qui ne va pas dans le monde, et donc en nous, car c'est bien en fait de nous-mêmes dont il est question. La vie méditative, la voie initiatique, touche un problème spécifique, de nature à la fois *universelle* – en ce qu'il est inscrit dans la condition humaine – et *circonstancielle*, car il se pose avec une acuité parti-

culière à notre époque. Et ce problème, s'il se pose bien en ces termes, est aussi pour chacun de nous un problème *personnel.* Ce n'est que lorsque ces trois circonstances sont réunies qu'elles ont dans notre pensée, notre exercice et notre tâche quotidienne le rang et la profondeur qui conviennent.

Nous devons toujours garder à l'esprit que nous sommes aujourd'hui même, quelles que soient notre vie ou la profession que nous exerçons, exposés à un certain nombre de risques qui menacent notre totalité humaine. Nous courons tous plus ou moins le danger d'être victimes du Moloch de la technique et de la rationalité. En nous adaptant de notre mieux à un système au fonctionnement purement objectif, ce qui est le seul moyen d'y survivre, nous devenons nous-mêmes un rouage de ce système objectif et cessons d'être un sujet humain vivant des expériences. Nous devenons des fonctionnaires de cette soi-disant société qui sacrifie l'individu au profit de son propre développement, se différenciant ainsi radicalement d'une communauté qui se développerait en relation avec l'individu et posséderait comme un organisme naturel un noyau central numineux abritant et soutenant l'individu. La société en tant que collectivité est un ensemble organisé et non un organisme naturel. Quand une communauté humaine devient non plus un organisme mais une organisation, l'individu en tant que tel se trouve renvoyé à lui-même.

Il découvre soudain qu'il ne lui est plus possible de se consacrer à tout son Être. La collectivité n'a pas de noyau central d'après lequel l'Être central de l'individu puisse s'orienter. On ne peut plus dire aujourd'hui à un jeune homme ou une jeune fille ce que mon père a pu encore me dire après que j'eus fini mes études : « Maintenant tu vas t'engager dans la vie, et si tu sens en toi des sentiments bizarres ou si *tu* désires personnellement quelque chose, cela te passera dans le service. » Mais cela ne passe plus quand le service personnel devient un « job » impersonnel. Maintenant cependant

– et c'est un mal dont sort un bien – chacun de nous pour la première fois se trouve confronté à la question suivante : « Quelle est ma place réelle dans le Tout? Ai-je le droit de gaspiller ainsi ma vie humaine? »

Dans la jeunesse actuelle tout particulièrement, on voit s'affirmer le désir d'une réponse aux questions essentielles, qui ne peuvent être satisfaites dans un monde où l'homme n'est préparé qu'à produire et à fonctionner. D'où cette vague de contestation contre un monde inhumain, contre la manipulation qui nous sacrifie à un appareil étatique impersonnel, qui sous le prétexte de protéger la vie l'étouffe.

Lors du congrès de psychologie de Lindau, auquel participait aussi un groupe de jeunes, certains ont dit : « Si nous avions entendu parler plus tôt de tout ce que dit Dürckheim, nous n'aurions pas eu besoin de fumer du haschisch. » La prise de haschisch ou de LSD exprime un désir de dépasser les limites du rationnel pour accéder au sur-rationnel, à l'invisible, au métaphysique, qui n'est plus transmis par la foi traditionnelle. Nous savons qu'aujourd'hui l'édifice de l'Église lui aussi est ébranlé. Que se passe-t-il? Partout on aspire à une religiosité qui ne soit plus transmise sous une forme figée, mais s'enracine, quelle que soit la part de la tradition qui subsiste, dans une expérience personnelle qui puisse s'approfondir dans l'exercice. C'est ici que la méditation prend place. L'homme religieux aspire à cette expérience originelle qui est à la base de toute religiosité, qu'elle intervienne dans un contexte chrétien, bouddhique, hindouiste, juif ou islamique, et sans laquelle aucune religion ne peut vivre. C'est de cette forme d'expérience religieuse dont nous nous occupons ici.

Vous savez tous que je me situe dans un environnement chrétien et que je ne suis pas bouddhiste. Je m'occupe de ce qui dépasse le cadre institutionnel des religions. On peut dire que les religions en tant que dogmes figés séparent, alors que la religiosité humaine réunit. Il ne suffit pas d'opposer l'Orient et l'Occident.

Nous avons dans notre propre monde chrétien suffisamment d'exemples d'oppositions qui se durcissent quand on s'en tient à la lettre, et qui s'effacent quand on part de l'expérience.

Le mouvement œcuménique tout entier est condamné tant qu'il ne s'agira que de s'accorder sur la lettre. Mais dès que des hommes peuvent se rencontrer sur le terrain concret de l'expérience, ils se comprennent. C'est par là qu'il faudrait commencer, si l'on veut réellement avancer : dans l'expérience commune de la vie et dans son approfondissement par la pratique méditative.

La plus profonde aliénation de l'homme consiste à renoncer à sa totalité et à devenir un fonctionnaire, soumis aux seuls impératifs de la production et intégré dans un système objectif et rationnel. C'est une pure réification de notre réalité, qui va à contre-courant de nos aspirations actuelles : humanisation de la vie, retour à la subjectivité de l'homme, refus d'une stricte adaptation à un contexte objectif.

L'événement le plus profond de notre époque – dans un sens négatif autant que positif – est que la sécularisation de la vie a atteint la limite où le Tout Autre s'éveille en nous par réaction et nous pousse à une nouvelle conscience de la réalité.

L'époque moderne a plus ou moins adopté une conception cartésienne de la réalité. La réalité se réduit à ce qui peut être reconnu par l'entendement humain et ensuite maîtrisé dans le monde, à ce qui peut être fixé par la rationalité et intégré selon un ordre conceptuel. Ce qui ne peut s'inscrire dans cet ordre est sans réalité, est une pure subjectivité – sentiment, état d'esprit, espérance, désir –, mais non réalité reconnue en tant que telle.

Nous assistons aujourd'hui à une véritable mutation, à une réorientation de notre conscience de la réalité. Quand je dis *aujourd'hui*, je veux parler de cette élite humaine pour laquelle demain est déjà vivant. Cet aujourd'hui qui n'est qu'une survie d'hier ne m'inté-

resse pas ici. Par l'homme de notre temps, j'entends quelqu'un de sensible à ce qui remet en question sa conception conventionnelle de la réalité, et y répond non pas en se rattachant au passé mais en s'affirmant comme un homme d'avenir, ouvert aux choses et aux développements contemporains. C'est aussi quelqu'un qui, comme nous-mêmes ici, se tourne vers de nouvelles forces de vie, dans notre cas la forme du méditatif.

Les indices actuels de l'aspiration grandissante au Tout Autre ne sont pas quelques pousses isolées dans un monde envahi par les ronces, mais déjà des plantes pleines d'avenir, dont nous devons nous occuper avec le soin d'un jardinier. Qu'est-ce que cela signifie concrètement? Il s'agit de travailler délibérément à cesser de concevoir comme réel uniquement ce qui est visible, concevable, soumis à la causalité et réitérable expérimentalement, en somme tout ce que l'on peut connaître scientifiquement puis réaliser techniquement. J'ai déjà dit qu'il n'était pas question pour autant d'entrer en guerre contre la rationalité et les acquis de la science et de la technique. Cela n'aurait aucun sens. Mais il existe au-delà de la rationalité une conscience cognitive d'une autre sorte, une aptitude de l'homme à percevoir le surnaturel et à le connaître comme une *réalité*, et non pas seulement à « croire » en lui.

La raison au sens le plus profond est l'aptitude à percevoir quelque chose que l'intellect seul ne peut percevoir. Sinon il serait absurde de poser comme postulat que nous ne devons *pas* nous limiter à ce qui est connaissable rationnellement et maîtrisable techniquement, mais au contraire fonder notre conscience de la réalité en tant qu'êtres humains sur quelque chose qui n'est ni visible ni maîtrisable. Nous pouvons cependant acquérir cette connaissance en développant notre sensibilité à une réalité qui d'un point de vue rationaliste est totalement irréelle. Maître Eckart dit : « L'Être et la connaissance (ne font) qu'un, car ce qui

n'est pas, on ne le connaît pas ; ce qui a le plus d'être est aussi ce qui est le plus connu. » Inversement on peut dire : ce que l'on connaît le plus intensément a aussi la réalité la plus profonde.

L'invisible et l'incertain, l'inquiétant et l'inintelligible sont les fondements inébranlables d'une existence religieuse. Au premier abord, cela semble un paradoxe. La foi commence là où cesse le doute. Mais il ne s'agit pas ici d'une foi fondée sur des arguments, et que des contre-arguments pourraient ébranler. Tant que la foi et le doute coexistent, ils restent soumis à la rationalité. Nous voulons au contraire évoquer une foi qui est un état de l'âme ancré dès le début dans l'inintelligible, mais qui est notre seule possibilité de nous ancrer réellement dans la vie. La foi, et ce n'est pas vrai seulement dans le christianisme, représente toujours un objet de scandale pour l'intellect. Elle se fonde sur l'inconcevable, qui, une fois accepté comme le mystère où repose la vérité, ne laisse plus place au doute.

Les Orientaux ont une attitude inverse de la nôtre. Là où commence l'intelligible, c'est le voile de la Maya qui commence à être tissé. Dans la mesure où l'homme s'attache à l'intelligible, il est pour ainsi dire perdu pour Dieu. La seule chance pour qu'il déchire ce voile est qu'il *en souffre* et se rende compte que ce voile est nécessaire à l'humanité, mais uniquement pour qu'elle souffre par lui d'être séparée de l'invisible. Pour sortir de cette souffrance, il doit chercher une voie lui permettant d'approcher par une expérience intérieure de cette réalité que voile le savoir humain. L'Orient l'a toujours su. C'est pourquoi le péché en Orient n'est pas d'abord une faute morale, mais l'obstination à se couper de la réalité du divin en « voulant savoir par soi-même ». La souffrance dont il nous faut nous libérer n'est de ce point de vue qu'ignorance. Nous ne parlons évidemment pas ici de la souffrance au sens chrétien, qui s'inscrit dans un tout autre contexte. La souffrance que nous pouvons contribuer à supprimer, vient de cette impasse où nous nous fourvoyons quand nous

privilégions les aptitudes qui nous différencient des animaux : la pensée rationnelle, qui nous permet de nous fixer des buts, d'accéder à la culture et à la civilisation, d'accomplir des performances techniques comme de se poser sur la lune, porte en elle le danger que cet épanouissement extérieur ne néglige et donc ne menace notre propre espace intérieur.

Il s'agit aujourd'hui de reconnaître très simplement qu'en tant qu'*être humain* nous sommes fondamentalement déterminés par *ce que* nous ne pouvons *pas* concevoir. L'homme réduit à l'état de rouage d'un monde objectif et rationalisé, qui ne respecte plus sa profondeur humaine, cesse d'être un sujet. Bien plus, le subjectif n'est par définition pour les sciences qu'une source d'erreur. Mais je ne suis pas *réductible* à une définition scientifique. Par ce moyen on ne peut rendre compte de ce que je suis en tant que sujet qui souffre, cherche, doute, qui sent en lui une promesse à tenir, une plénitude à atteindre, un accomplissement de soi-même. Ce sujet s'inscrit dans un tout autre système de coordonnées. Un médecin qui s'en tient à la médecine classique peut brillamment diagnostiquer et guérir une maladie qu'il constate objectivement, mais il est incapable de voir l'homme en tant que personne.

Nous ne devons pas avoir honte d'être un sujet, de ne pas être intelligibles aux yeux de la science, d'un point de vue purement subjectif. Il nous faut au contraire avouer que l'existence humaine s'enracine dans la souffrance qui est l'expression d'un appel de notre profondeur intérieure, sur quoi la rationalité n'a pas de prise, mais qui est pourtant un fondement solide comme le roc.

> C'est de cette dimension que s'occupe notre travail : l'expérience intérieure d'une réalité inexplicable, qui excède les limites de l'intellect, mais sur laquelle cependant on peut se mettre d'accord.

Quand je dis : « J'ai faim », vous comprenez ce que je veux dire. Mais vous ne pourrez jamais expliquer scientifiquement ce qu'est le *sentiment* que vous éprouvez quand vous avez faim. Vous pouvez le lier à telle ou telle circonstance nécessaire mais sans le décrire en tant que tel. Vous pouvez associer la couleur rouge à telle fréquence de vibrations, mais cela n'explique pas ce qu'est le rouge. De même un son *en tant que tel,* en tant que qualité, n'est ni décrit ni expliqué par telle ou telle longueur d'onde. Il existe bien des modalités selon lesquelles l'homme devient ce qu'il est. Mais le dénombrement le plus systématique de ces qualités ne donnera aucune indication valable sur ce que cet homme *est* vraiment dans sa totalité subjective ; car ce n'est pas parce que je sais d'où vient quelque chose, que je sais ce qu'*est* quelque chose.

Plus la psychologie et la psychothérapie se développent et s'approfondissent, plus nous constatons aujourd'hui que le postulat de Freud faisant dériver les névroses uniquement de traumas infantiles et d'événements biographiques n'est pas suffisant. La psychologie des profondeurs se heurte, dans la thérapie inspirée par ses principes, à une strate qui est tout au plus marquée par des expériences biographiques, ou peut être troublée ou masquée par elles, mais qui n'a plus rien à voir avec le biographique, qui *est* quelque chose d'autre. Et c'est de cette strate dont nous nous occupons ici.

L'homme parvient à cette strate au cours d'un développement bien déterminé, si du moins il se développe en accord avec la vérité intérieure où son Être essentiel peut se répercuter. De même que l'être d'une fleur suit la voie innée des stades successifs de son développement, l'homme doit suivre une voie individuelle innée. Notre Être le plus profond n'est pas un *idéal* intérieur mais avant tout une *voie* intérieure, une manière d'accéder à des niveaux déterminés. La fleur se développe de graine en bourgeon, puis en bouton, puis enfin fleurit et ne donne un fruit qu'après avoir sans regret laissé tomber ses pétales et épanoui son ovaire,

qui porte en lui la fleur nouvelle. Étrangement au contraire, dans notre système de pensée actuel, l'homme en reste au stade de l'épanouissement de la personnalité sans aller plus loin. Cependant nous sommes arrivés à un tournant. Nous remarquons aujourd'hui que les personnalités les mieux développées ne sont pas encore des *personnes*, à travers lesquelles le Tout Autre transparaît. Nous constatons que la vocation essentielle de l'homme est de devenir si transparent que le Tout Autre, le divin en lui, en empruntant le langage humain comme il emprunte celui de la fleur ou de l'animal, puisse se manifester clairement dans le monde. Nous arrivons ainsi au passage de la personnalité à la personne.

Nous avons déjà évoqué les différents niveaux par lesquels l'homme passe pour se développer en tant que personne. Je ne veux que rappeler un fait : tout commence, nous le savons, avec le moi qui veut s'affirmer, *sur*vivre et se faire valoir. *Sans* ce moi, rien ne peut se faire. Nous voyons constamment, en thérapie, des hommes qui ne trouvent plus de sens à la vie parce que leur moi est trop faible et qu'ils ne s'estiment pas assez, des hommes qui ont été prématurément déformés moralement, et qui tendent leur joue gauche avant même que la droite ait été frappée. C'est un mauvais départ dans l'éducation. Mais vivre pour survivre, est-ce là le sens que nous cherchons ?

Viktor Frankl raconte qu'à l'époque où il était en camp de concentration et devait être gazé, une peur affreuse l'habitait sans trêve. Soudain il se répéta une phrase : « Une vie dont le sens est de survivre n'a pas de sens. » À cet instant toute sa peur s'évanouit. Une mutation s'accomplit en lui, lui conférant un tel rayonnement que la fatalité passa au second plan. C'est une expérience authentique où l'autre dimension dépasse – transcende – la détresse de l'instant. La question est de conserver ensuite le rang que l'on a conquis en un tel instant.

Au stade du moi, qui est encore le nôtre à tous, le

divin est la puissance qui me menace ou me sauve. Par des pratiques plus ou moins magiques j'essaie de mettre cette puissance de mon côté. Tant que l'homme est un moi, cela lui semble naturel, et il a peur, peur d'être puni. La conscience correspondant à ce stade est cette peur de la punition caractéristique de la conscience enfantine, qui n'est pas une mauvaise conscience tant que l'on pense ne courir aucun risque sérieux. Mais le bon Dieu voit tout, d'où la peur et la punition, de l'enfer. C'est là le niveau le plus élémentaire où se manifeste cette peur.

À un autre niveau, l'homme n'est plus centré sur lui-même mais se tourne vers une idée, une valeur, une œuvre, un « toi », une communauté. Sa détresse ne vient pas alors de l'idée de ne pas survivre, mais de ne trouver un sens à sa vie que dans un autre que lui-même. À ce stade de développement, centré sur le service, sur l'idée ou l'œuvre donnant un sens à la vie, la conception de la puissance surnaturelle subit elle aussi une mutation. Le porteur du sens est le « toi » aimant, qui ne peut produire son effet en moi que si je me mets en retrait avec mon moi, et me donne tout entier à l'autre, que ce soit une œuvre ou une idée, au nom de l'amour ou du prochain. Si je manque à mon œuvre ou ne réagis pas moi-même en altruiste dans le sens de la communauté, la voix de la conscience communautaire se fait entendre. L'essence de la totalité à laquelle j'appartiens me rappelle à mon devoir. C'est là déjà un niveau de développement extraordinaire, qui débouche aussi sur une vie de foi authentique.

On peut alors se demander : y a-t-il encore quelque chose au-delà ? Oui ! Et notre époque se caractérise par la révélation de ce niveau supérieur. Dans le passage de la personnalité à la personne comme je viens de la définir – à travers laquelle l'autre dimension peut apparaître tant elle s'est rendue transparente une réalité supérieure –, se découvre un troisième plan : la *conscience absolue*. Cette conscience absolue oblige l'homme en certaines circonstances à agir en opposi-

tion à la communauté qui est la sienne, sur l'injonction d'une profondeur, d'une expérience intérieure. Il sait qu'il commettra une faute envers lui-même s'il fait ce que les autres attendent de lui. Comme l'égoïsme s'oppose à l'altruisme, la fidélité à l'Être s'oppose au devoir communautaire. C'est un véritable combat! Mais il faut maintenant prêter attention à ce que dit la voix intérieure. On sent soudain que ce n'est pas le petit moi qui parle, mais une dimension surnaturelle qui s'exprime dans le langage de mon être.

L'homme alors ne se demande plus seulement comment survivre, comment servir. Il veut savoir qui il est réellement en cette profondeur qui l'interpelle si impétueusement qu'il ne peut l'ignorer.

Nous commençons aujourd'hui à prendre au sérieux des expériences intérieures qui par leur étrangeté absolue, leur force impérieuse et l'évidence de leur validité intérieure ne laissent aucun doute : une autre dimension nous interpelle, et nous devons obéir à cet appel. Et c'est là vraiment l'aube d'une ère nouvelle. Alors que les théologiens et les savants d'hier ne trouvaient rien de plus risible que des expériences pouvant mettre en question l'objectivité scientifique ou l'immuabilité du dogme, nous savons maintenant que la profondeur de l'expérience humaine est nécessaire non seulement à l'acquisition des plus hautes connaissances scientifiques mais aussi à la plénitude de la réalité religieuse.

Il existe deux formes très différentes de connaissance, l'une concernant le savoir, l'autre la sagesse et elles ne peuvent s'accomplir que si elles ne s'excluent pas mais se complètent.

Carl Friedrich von Weizsäcker me confia un jour : « Je travaille maintenant à un livre que j'ai commencé il y a des années. Je n'en sais pas plus aujourd'hui qu'alors, mais je sais qu'alors il me manquait quelque chose. Nous sommes parvenus dans les sciences à un niveau où l'humanité du créateur et du chercheur joue un rôle primordial. Nous avons besoin d'une pureté de vision que l'intellect seul ne peut nous donner. C'est la

totalité de l'homme qui doit être en ordre. J'ai passé les dernières vacances à employer tous les moyens que je connais à me remettre intérieurement en ordre. En un mot : pour arriver au sommet de la connaissance, l'homme fondamentalement doit être pieux. »

Il fut un temps où un étudiant en théologie me disait : « Il faut que je vous avoue quelque chose : il y a une chose ici qui rend suspect un étudiant en théologie, c'est d'avoir une réputation de piété. » Quand la théologie devient un savoir purement théorique, quand ses connaissances et leur interprétation deviennent purement rationnelles, elle court à sa perte. Actuellement nous sommes sur la voie de connaissances qui reposent sur une tout autre attention portée aux expériences les plus profondes. La piété est ainsi la condition première d'un savoir dans le domaine religieux.

Prenons comme exemple une simple image : nous sommes l'univers. De même que les vagues sont une partie de la mer, la mer sous la forme de ces vagues reste toujours la mer. Si une vague voulait se connaître elle-même, elle ne le pourrait qu'en tant que partie du tout. Mais en se connaissant vraiment elle-même, elle connaîtrait du même coup un ordre universel. Maître Eckart l'exprime ainsi : « En Dieu seul est l'essence divine. Dans un homme ne se trouve pas toute l'humanité, car *un* homme n'est pas tous les hommes. Mais en Dieu l'homme connaît toute l'humanité et toute chose suprêmement, car il les connaît dans leur être. »

> Il s'agit dans la pratique méditative de développer cette nouvelle conscience de la réalité, de sortir de la conception rationaliste et de progresser vers cette réalité intérieure non pas par la seule foi, non pas par le seul sentiment, mais aussi par la connaissance. Il est nécessaire pour cela d'acquérir une attitude de base différente de celle de la concentration fixatrice, de la pensée rationnelle. C'est pourquoi la méditation commence quand finit la concentration.

Il n'y a pas de méditation sans concentration. Aussi longtemps que je me concentre je suis tendu vers quelque chose, je fixe quelque chose, je l'accomplis, je m'explique avec cette chose.

Mais à cette phase d'*ex*plication succède une phase d'*im*plication. Ce à quoi je m'ajuste s'ajuste à moi. Prenez une image de saint sur laquelle vous vous concentrez en la regardant. La méditation ne commence que lorsque l'image se met à *vous* regarder. Si la méditation progresse, vous arrivez au moment où il n'y a plus ni image ni vous, mais un état de contemplation, qui dans le bouddhisme zen est représenté comme un cercle blanc.

Ce cercle signifie ceci : « Le ciel tombe sur la terre. Et quand l'homme est mort de sa mort, toutes les choses alentour redeviennent ce qu'elles étaient à l'origine : des porteurs de lumière. » Si vous êtes un Oriental, vous vous laisserez submerger par cette expérience. Si vous êtes un Occidental, vous en revenez chargés d'une énergie qui vous rend capables de venir à bout de vos tâches quotidiennes avec une force venue d'ailleurs. C'est alors que l'élément méditatif s'affirme dans la vie quotidienne.

Nous rencontrons ici de nouveau un problème lié à une autre forme de comportement vis-à-vis de notre réalité quotidienne, concrète. Dans notre ancienne conscience de la réalité, l'important n'est pas seulement ce que l'on peut connaître rationnellement et maîtriser techniquement, mais aussi ce qui s'inscrit historiquement dans le temps. Mais pour la sagesse religieuse, à toutes les époques et sur tous les continents, la réalité essentielle n'a rien de transitoire ni d'historique. *Il existe une réalité anhistorique et intemporelle.*

Je *suis* avant qu'Abraham ne *fût*. Ce n'est pas une faute d'impression. C'est une réalité qui se trouve *à la verticale* du temps. On retrouve ainsi dans tout ce qui existe ce « je suis avant qu'Abraham ne fût ». En cha-

cun de nous c'est cette dimension qui est décisive. Est-ce là une thèse *a priori*? Non, on peut faire l'expérience de ce Tout Autre intemporel, en face duquel l'historique et le biographique n'apparaissent presque que comme une relativisation. Cette connaissance, présente dans toute la sagesse orientale, existe aussi dans le christianisme. Un des *kôans*, ces questions paradoxales que l'on donne à résoudre, est ainsi libellé : « Quel était votre visage avant que vos parents se fussent rencontrés? » Et Maître Eckart écrit : « En ce que je ne suis pas né je ne peux jamais mourir. En ce que je ne suis pas né j'ai éternellement été, je suis maintenant et je resterai pour l'éternité. En ce que je suis né la mort et l'anéantissement viendront, car c'est une part mortelle et donc promise à la corruption du temps. »

Là réside l'opposition entre la réalité historique et la réalité anhistorique. Si l'on ne peut pas prendre au sérieux et sentir ce « je suis », il n'y a pas d'accès possible à la réalité religieuse essentielle. Il ne s'agit pas d'une foi au contenu déterminé, mais d'une expérience et d'une connaissance surnaturelles. Nous devons développer notre sensibilité à ces moments où, comme entre deux amants, le temps s'arrête. Ce n'est pas là un vain mot! Il arrive vraiment que le temps s'arrête. Dire que ce qui est porteur d'Être dépasse l'Histoire dans l'intemporel n'est pas un simple raisonnement philosophique, ce qui serait absurde, mais le constat d'une expérience que nous pouvons tous éprouver.

> Toute méditation authentique conduit l'initié à la dimension de l'intemporel. Dans l'accomplissement de l'exercice on peut atteindre un état où le cours du temps s'efface de la conscience – je ne suis plus là, je ne suis plus dans le temps –, mais c'est justement alors que je suis vraiment *là*. Cet instant où le temps s'arrête doit être perçu et pris au sérieux, de façon à s'y tenir en profondeur et à reconnaître

dans la réalité historique un simple mode de manifestation transitoire de la dimension anhistorique.

Enfin la dimension historique revêt encore un autre sens pour les chrétiens, puisque la foi chrétienne est liée à une conception spécifique de la réalité historique, dans la mesure où avec la venue du Christ, Dieu s'est manifesté dans le monde. Le rapport entre l'historique et l'anhistorique prend une signification supplémentaire en relation avec l'apparition historique du Christ. Mais la profondeur de ce que cela *pourrait* signifier ne peut pleinement se révéler qu'à un homme pouvant faire l'expérience de ce rapport *en lui-même*, indépendamment de la figure du Christ.

Cette dimension spatio-temporelle d'une réalité anhistorique – dont la valeur, la dignité et la validité ne dépendent pas de points de vue historiques et de formes de pensée rationnelles –, nous voulons par notre travail nous ouvrir à elle de façon à entrer en contact avec ce qui transcende l'Histoire.

De quelle manière pouvons-nous l'intégrer dans notre quotidien, en ce sens que tout le donné spatio-temporel est une dimension supraspatio-temporelle élevée à l'état de mystère? Maître Eckart dit : « Rien ne fait autant obstacle à la connaissance de Dieu que le temps et l'espace. Le temps et l'espace sont des parties, mais Dieu est un. Pour connaître Dieu l'âme doit donc le connaître au-delà du temps et de l'espace. »

Dans le travail méditatif nous devons donc d'abord pouvoir abandonner notre moi à un néant – non pas seulement nous libérer des contenus, mais laisser sans peur ce moi à la disposition de quelque chose qui n'est plus intelligible mais est notre dimension la plus profonde dans le sens d'un Être supra-personnel et supraspatio-temporel. S'y abandonner de tout son cœur, tel est notre devoir.

En cet Être supratemporel et supraspatio-temporel tout coïncide, l'Être d'une boîte d'allumettes comme l'Être d'un saint. Ou comme le dit Maître Eckart : « Dieu abrite en lui-même secrètement toute chose, non dans l'inégalité mais en tant qu'un dans l'unité. » Il n'y a fondamentalement qu'*une* réalité, et c'est la participation à cette réalité qui constitue le plus profond de chaque Être, qu'il soit une chose ou un être humain. L'important est que mon moi profane soit toujours plus en retrait, et que dans une expérience vécue j'approche peu à peu de ce point central. J'aurai trouvé mon soi essentiel quand en lui je coïnciderai avec tout.

Le soi est en dernière analyse un mode de présence du divin en nous, toujours sous une forme individuelle, une intégration de l'Être, en tant que manifestation de l'Un universel et du moi profane. Ce n'est que lorsque je peux abandonner totalement le moi que cette réalité la plus profonde en nous – la « personne des profondeurs » comme le dit le père Lotz – peut s'éveiller. Elle a toujours un caractère individuel, mais elle n'a rien à voir avec le moi. Le véritable « soi personnel » ne se réalise dans son individualité qu'après que nous avons abandonné sans retour le moi et sommes arrivés à l'Un universel, pour nous charger d'énergie et réaliser alors réellement notre soi.

La réalité de ce monde est l'espace où nous pouvons témoigner du surnaturel. En ce point nous rejoignons le bouddhisme zen, dont l'expérience fondamentale, le *satori*, se caractérise par une vision du petit moi, non seulement comme le pécheur, le séparateur de l'essence divine une, mais aussi comme l'arrière-plan sans lequel nous ne ferions jamais l'expérience de l'autre, qui nous permet ensuite de témoigner du Tout Autre dans le monde où nous vivons. C'est ce lien qui nous rapproche du bouddhisme zen plus que de n'importe quelle autre religion de l'Orient : pour nous aussi ce moment de l'affirmation du surréel dans la réalité concrète est un élément essentiel.

XVII

L'EXPÉRIENCE DE LA TRIPLE UNITÉ DE L'ÊTRE AUX TROIS NIVEAUX DU DÉVELOPPEMENT HUMAIN

Le sens de nos rencontres est une initiation à la pratique de la méditation, et plus précisément de l'assise méditative du zazen. Je ne suis pas un maître zen, et le zen en tant que tel n'est pas ici mon propos. Mais le bouddhisme zen a développé une forme de méditation qui dans sa singularité possède une valeur universelle. Cela n'est pas vrai que de la méditation zen. En pratiquant le yoga ou la méditation transcendantale, on peut aussi observer un effet analogue. Le sens de cet exercice revêt une portée humaine universelle dans la mesure où l'élimination progressive de notre conscience objective rationnelle nous donne la chance de parvenir à une attitude de conscience ouverte à ce que la rationalité ne peut plus saisir, au mystère. C'est aussi pourquoi de plus en plus de chrétiens adoptent cette forme bouddhiste, comme ils l'appelaient au début, de méditation. Ils ont compris que cette voie d'accès au mystère s'ouvre non seulement aux bouddhistes mais à tous les hommes, sous la forme d'un exercice visant à atteindre un état où l'on n'a plus à tout comprendre rationnellement ni à fonder la foi sur des éléments concevables par l'intellect. L'homme qui médite, en Occident comme en Orient, s'ouvre à l'indicible, à l'universel, au transcendant, en somme à ce qui dépasse l'horizon de notre moi intellectuel.

L'objet de notre travail est d'accéder à cette forme de méditation. Le bouddhisme zen est du reste lui-même une forme d'enseignement du bouddhisme reposant exclusivement sur la pratique méditative. Le bouddhisme zen n'est pas une doctrine mais une pratique, un existentialisme pratique, si vous voulez. Cependant les maîtres zen, comme tous les maîtres de la voie intérieure, n'ont jamais totalement renoncé à l'enseignement, à l'instruction, à la tentative de diriger aussi spirituellement l'homme dans la bonne direction.

À la base il y a la foi, ancrée dans l'accueil intérieur d'une révélation surnaturelle. La philosophie ne peut expliquer la foi. Mais l'homme, parce qu'il est un être pensant, tend naturellement à comprendre intellectuellement ce qui établit sa foi, à la connaître et à lui donner des fondements rationnels. En ce sens les maîtres de toutes les traditions religieuses se sont toujours efforcés, à côté de la pratique religieuse, de corroborer la *foi*. Les Orientaux disent : « L'expérience par un *enseignement* qui y prépare et y introduit, qui l'éclaire et la fonde ». Cet enseignement n'est pas le même en Orient que chez nous. La tradition orientale, relativement à ce que nous appelons la *Weltanschauung*, la vision du monde, ne connaît pas à proprement parler une philosophie comme fondement spirituel, mais une *philousia, l'amour de la sagesse*, qui n'est pas un produit de la pensée mais une expérience accédant à la conscience.

Quelle est la différence? Quand nous, Européens, commençons à réfléchir aux fondements de notre vie, de notre vision du monde, notre esprit est troublé par tout ce qui ne trouve pas sa place dans un ensemble compréhensible. Nous aspirons à un ordre net, intelligible et cohérent de nos concepts essentiels, de façon à aboutir à un système totalisant. Les grands systèmes philosophiques sont le résultat d'un effort conceptuel inouï pour synthétiser les fondements de notre existence en une totalité qui apaise notre esprit et donne une place et donc un sens à tout ce qui concerne notre

vie. Mais il est étrange de constater que les philosophes développant et enseignant ces systèmes n'ont encore jamais dit que par la connaissance en tant que telle ils avaient progressé dans leur maturation personnelle, ce que l'on serait pourtant fondé de croire.

On trouve des « philosophes immatures », un phénomène étrange vu de l'Orient. C'est le philosophe qui se met encore en colère, a peur de la mort, est sensible aux approbations du monde. La tradition orientale demande : « Comment peut-on être philosophe sans être sage ? » La philosophie en Orient signifie non seulement la réflexion théorique mais aussi toujours une certaine attitude de vie. La maturation et l'effort accompli pour la favoriser par la réflexion deviennent objets de connaissance sans l'aide d'un système de pensée. Le point de départ des Orientaux est ici absolument différent du nôtre.

Prendre conscience de la vie peut signifier deux choses. Cela peut vouloir dire : je réfléchis ma vie sur un plan conceptuel en me rendant compte de l'*indépendance* de la vie par rapport à moi, et en l'expliquant de façon cohérente. Mais cela peut aussi signifier : j'essaie de mettre de l'ordre dans ma vie *personnelle* en partant des choses qui me sont proches, dont je souffre, pour lesquelles je me donne de la peine, auxquelles j'aspire. Je peux me concevoir moi-même non seulement en tant qu'homme se différenciant des animaux, mais aussi en tant que sujet vivant et souffrant. Je me trouve alors dans un autre système de coordonnées. J'appartiens à une réalité dont l'ordre et la structure se rapportent à moi, où tout ce qui m'entoure prend une valeur de position par sa signification par rapport à ma vie personnelle : souffrance – délivrance ; promesse – accomplissement ; amour – haine ; harmonie – disharmonie ; solitude – sécurité. Ces choses revêtent pour moi une signification personnelle et je dois m'adapter à leur ordre, ordre ici non pas dans un sens conceptuel, mais dans un sens très pragmatique de données élémentaires.

Le système, si vous voulez – car ici aussi on peut trouver un ordre –, ne s'instaure pas dans la distance par rapport à une réalité objective, séparée de mon moi, à laquelle je dois m'ajuster d'une façon ou d'une autre, mais dans la proximité, l'immédiateté de ma vie et de ma souffrance personnelles. C'est l'*amour de l'Être* – de l'Être de moi-même et de toute chose – dans lequel je coïncide avec tout, ne fais plus qu'un avec la *philousia* dont la base est ici le travail de connaissance. La doctrine, au sens oriental du terme, signifie la *synthèse* des facteurs qui touchent très personnellement la vie de chacun de nous, le comprennent dans sa détresse et l'assistent dans son besoin, pour qu'il passe de la souffrance au soulagement, de l'obscurité de son esprit à la lumière, du sommeil de son âme à l'éveil. En un mot : le travail de connaissance fondé sur la *philousia* a pour but d'encourager l'homme dans son effort à devenir ce qu'il est déjà dans son Être essentiel, mais dont il est coupé par la forme spécifique qu'a prise son développement humain, c'est le péché originel. En franchissant cette séparation, ce mur du son du moi, pour ainsi dire, il peut retrouver une seconde innocence dans l'unité avec l'Être de toute chose, dont lui-même originellement est sorti. C'est ce que veut dire la phrase : « si vous ne devenez pas *comme* les petits enfants ! »

L'enseignement vise à la prise de conscience de cette situation, sur laquelle on peut tenir un discours général, mais où la généralité a le caractère d'une connaissance des formes fondamentales de notre existence personnelle et non d'un examen objectif de la réalité, dont l'homme avec ses problèmes fait lui aussi partie.

Dans cette perspective j'essaie, avant d'arriver aux exercices proprement dits, de vous indiquer leur esprit et leur sens. Il faut pour cela commencer par examiner cette différence entre une vision de la vie fondée sur la connaissance objectivante, et une mise en ordre strictement personnelle des fondements de notre existence.

Nous nous demanderons d'abord : d'où vient l'oppo-

sition entre ces deux points de vue? Ils appartiennent à la structure même de l'homme. Dans notre enfance nous découvrons un beau jour la question : « Qu'est-ce que c'est? » Nous nous expérimentons alors soudain en tant qu'être qui pose des questions, et qui attend en retour cette réponse : « C'est cela. C'est une voiture, un ballon, une maison. » Cette réponse porte en elle la scission du moi par rapport à l'objet qu'il nomme. Pour nous, adultes, c'est une évidence. Pour l'enfant, comme pour le primitif au niveau magique de son existence, la scission du moi et du monde n'est pas encore réalisée. C'est l'unité dont l'homme sort en s'éveillant à sa conscience humaine adulte. Il devient alors un moi face à quelque chose.

La première chose qui lui fasse face est sa mère. La mère n'est pas un ça, elle est un toi, comme on peut plus tard le formuler. Ce qui signifie : on ne peut parler de moi et de toi que dans le contexte d'une unité préservée. Si je désigne un autre par toi, cela veut dire : il m'est personnellement proche, nous sommes sur la même longueur d'onde, et même nous sommes faits l'un pour l'autre. Nous constituons un nous, et le toi est l'autre dans la structure d'une « conscience de nous ». Il y a donc encore unité. Mais de plus en plus se dégage de cette unité un moi et un toi distincts, quoique encore liés par un mutuel amour. On s'abrite dans l'autre, l'autre nous comprend. C'est un système oscillatoire où se développe une forme spécifique de sentiment et de connaissance de soi mutuels, dans cette structure du toi et moi.

Cependant un troisième élément se joint au moi et au toi : le ça. L'autre alors n'est plus un toi, avec lequel je suis lié en une unité, mais une chose, qui est à distance de moi et possède sa propre signification. Quand l'enfant demande : « Qu'est-ce que c'est? » quand il entend klaxonner, il montre déjà dans sa question un rapport à une chose avec laquelle il ne fait plus un. C'est le début d'une tout autre réalité, caractérisée par une distance due à la reconnaissance de l'autre comme

réalité indépendante. Cette réalité du ça diffère de la réalité du toi. C'est une réalité objective, où le moi devient un objet en face de l'autre.

C'est un fait que dans le développement humain deux choses vont de pair. Tout d'abord une réalité où l'autre est étroitement lié à l'être humain, avec lequel il forme une unité, une famille, qui est fondée sur un système oscillatoire de communication, et où en somme l'*unité* est le point central. Cette unité est vivante et ressentie si vivement que l'un sent ce que l'autre sent. Quand un enfant souffre, sa mère souffre également, et *vice versa.* Ici dans son sentiment et dans son âme la réalité est *liée* à l'homme sensible et souffrant, le prend en considération, l'accepte et le comprend.

Inversement la connaissance objective se caractérise par le fait que l'autre n'est plus imprégné de cette réalité de la souffrance personnelle mais, *indépendamment* du sujet personnel, est reconnu en tant que l'*autre*, pour lequel l'homme n'est plus que le moi objectif scientifique. En tant que tel, il doit se défaire autant que possible de tout sentiment et désir personnels pour pouvoir connaître l'autre objectivement.

Ces deux réalités, celle du sujet vivant des expériences et celle centrée sur le monde, luttent pour la prépondérance. Il est important que nous percevions ces deux réalités dans leur spécificité, leur différence et leur signification respective, et que nous puissions les équilibrer dans la confrontation de la vie.

Quand nous parlons d'une réalité quelle qu'elle soit, nous commençons habituellement par énoncer des données objectives : ma maison est à tel endroit; il y a tel objet dans ma chambre; mon enfant va dans telle école et suit telle classe. Mais cela ne dit rien de ce que notre enfant, notre appartement, notre quartier signifient pour nous personnellement. Pourtant dans notre vie personnelle ce sont ces particularités individuelles qui importent. Je crois que notre travail doit commencer par ceci : prendre au sérieux notre *réalité personnelle.* L'évolution de l'esprit occidental nous a telle-

ment centrés sur la réalité *objective* de la société, de l'État, des objets, de la nature, que cette réalité personnelle nous apparaît presque comme un luxe. Au point que l'homme de notre temps commence à souffrir de cette complète aliénation de lui-même, et parfois dans sa révolte en vient à rejeter toute connaissance, tout produit de l'intelligence rationnelle.

Il ne faut pas cependant considérer uniquement l'aspect aliénant de cette tendance occidentale à la connaissance rationnelle et à l'attention portée à la réalité objective, mais aussi reconnaître la chance extraordinaire qu'elle peut comporter. Il s'agit pour ainsi dire de la grâce de la pensée scientifique, l'accession de l'homme à la connaissance du mystère qui règne dans les rapports secrets de la nature. La science moderne est née quand Nicolas de Cues a placé la recherche de Dieu dans la nature. Ce n'est qu'après le développement nécessaire de l'esprit d'observation et de comparaison que ce réseau de la pensée objective s'est peu à peu imposé au premier plan, de sorte que le chercheur lui-même, dont la visée originelle était d'ordre religieux, a donné la priorité à une perspective profane, considérée comme un grand progrès. Ce qui dans un certain sens était vrai. Auguste Comte dit : « Au commencement la religion, puis la philosophie, puis la pure réalité de l'entendement. »

Dans la mesure où l'on considère le concept comme le but suprême, cesser de questionner le mystère du divin dans le monde constitue naturellement un progrès. Nous nous rendons compte aujourd'hui que chaque progrès se fait aux dépens du tout, et que nous devons toujours revenir à ce qui pour le progrès en question constitue un recul, mais qui en tant que partie intégrante du tout doit toujours être pris en considération. En ce sens, nous devons aujourd'hui nous souvenir de cette réalité qui a dû d'abord reculer au profit de la connaissance conceptuelle. C'est pourquoi la pensée et la recherche orientales sont si importantes pour nous : elles visent avant tout à rappeler l'homme à lui-même, par un processus continu de *maturation.*

La maturation est un processus qui porte en lui la possibilité de réaliser la fin ultime de l'existence : à savoir devenir un être capable d'exprimer, de proclamer et de manifester *en* ce monde la dimension surnaturelle présente en lui-même et en toute chose. L'homme se rend compte que les réponses de la philosophie objective ne sont pas satisfaisantes. Il interroge, mais il lui faut *éprouver.* Et l'homme de toute éternité finira par *pressentir* quelque chose qui répond à toutes ses questions : une possibilité incroyable est présente en moi-même. En moi-même réside quelque chose qui va bien au-delà du petit moi auquel je croyais me réduire. L'universel *est* en moi, en moi se trouve la possibilité d'incarner la réalité elle-même dans sa totalité.

C'est alors qu'émerge l'idée qui de tout temps a mû l'humanité, l'idée de l'homme universel, de l'homme intégral, l'*homo maximus* qui en tant que personne individuelle manifeste la *vie* dans sa totalité. En la conscience libre de cet homme l'Être peut apparaître.

Quand nous posons la question de l'Être en sa totalité, nous ne pouvons nous empêcher de diviser cet Être, qui comme tel est un concept abstrait, en cette triple unité, comprise toujours et partout dans le monde : l'Être en sa plénitude, l'Être comme ordre, l'Être comme unité universelle. Ce sont les trois aspects de l'Être, le mode fondamental de présence de la *vie.* Si ces trois aspects sous lesquels l'Être se manifeste dans le monde n'existaient pas, nous ne pourrions rien en dire.

La vie du vivant, l'Être de l'étant, apparaît toujours et partout dans cette triple unité. La *plénitude* de l'Être apparaît dans la force qui rend possible, fait progresser et maintient la vie. Son *ordre* apparaît dans tous les êtres vivants comme la tendance à une forme déterminée, qui seule donne le sens de cette vie, fait naître une conscience dans l'homme et lui révèle ce sens. Et l'Être apparaît dans le même temps en tout ce qui vit comme une force qui lie l'individu vivant à tout ce qui

l'entoure et lui permet de faire un *tout* avec elle. *La plénitude se manifeste comme force, la loi comme devoir de réaliser une forme, l'unité comme totalité universelle.*

Chacun de nous tend à sa perfection, veut devenir ce qu'il est fondamentalement. Chacun porte lui-même l'image de ce qu'il doit devenir, et avant d'y être parvenu ne peut être pleinement heureux. En chacun de nous l'Être est vivant comme principe d'unité avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure. L'Un qui traverse tout, qui englobe tout, résonne en nous. Une fois que nous avons saisi cela, le monde et la vie changent d'aspect à nos yeux, et nous pouvons nous demander en connaissance de cause : comment découvrir cet aspect en moi, l'encourager et le développer?

Nous devons toujours revenir, et c'est important aussi pour l'exercice, sur le fait que la vie humaine se développe en niveaux déterminés. Nous commençons par le premier niveau, le niveau primitif du moi ne se souciant que de lui-même, de son physique et de sa force au sens purement physique du terme : c'est l'ego primaire. Il faut le répéter, cet ego primaire, qui cherche plaisir et sécurité dans sa santé et dans sa force, ne doit pas être méprisé et rejeté comme égoïsme ou comme matérialisme. Un homme qui n'a pas développé ce moi naturel n'est pas sain et ne peut rien faire de sa vie.

Le second niveau est celui du moi qui se dépasse lui-même dans l'autre. C'est le moment où apparaît cette structure dont j'ai déjà parlé : l'autre. L'homme ne se satisfait plus de ce qui n'est que plaisir, mais recherche la joie dans la participation à une œuvre, un autre être humain ou la communauté. Il se centre alors sur le sens qu'il peut donner à sa vie en servant. L'homme par nature est un être social. Une fois que cette potentialité s'éveille en lui, il n'est heureux qu'en se mettant au service d'un autre. C'est là aussi un niveau indispensable du développement humain, et sans lui aucun progrès n'est possible.

À ce second niveau on parle de personnalité, qui peut accomplir ce qu'elle a promis grâce à son sens de l'honneur. Il est étonnant que ce mot paraisse aujourd'hui désuet. En fait il ne désigne rien d'autre que cette particularité humaine qui permet de tenir sans faillir une promesse. On peut se fier à un cordonnier pour que ses chaussures soient solides. Il sait qu'il perdrait son honneur s'il les bâclait! C'est un fait vrai de tout temps, qui n'a rien de désuet ni de dépassé. Chaque communauté survit en dernière analyse parce que l'individu a son honneur et ne veut pas le voir souillé. Il craint qu'on ne dise de lui qu'il néglige l'intérêt général.

Ce deuxième niveau, avec les qualités particulières qu'il comporte, est la condition indispensable, partout où l'on enseigne la grande *Voie*, pour accéder au troisième niveau.

En Inde on ne pouvait porter le manteau jaune, insigne des moines, qu'après avoir tenu son rang dans le monde. Il fallait avoir fondé une famille, donné naissance à un fils, planté un arbre et écrit un livre. Telles étaient les conditions prescrites. Il est nécessaire que notre génération sache qu'elle ne peut accéder au troisième niveau si elle ne s'est pas accomplie au second, où il s'agit de bien se comporter en communauté, d'apprendre à se mettre au service de l'autre et de s'imposer une discipline.

Ce moment de la discipline est primordial. Quand un homme d'aujourd'hui décide de se soumettre à un exercice, à une discipline quotidienne – que ce soit le *training* autogène, ou le hatha-yoga entendu comme une gymnastique, ou une promenade matinale dans la forêt – il doit s'y tenir, qu'il en ait ou non envie, qu'il ait sommeil ou non, qu'il « ait le temps » ou non. Une telle discipline est inséparable de la vie. Sans elle on ne peut se fier à quelqu'un. L'être humain doit avoir appris à vaincre ce petit moi changeant et amoureux de son seul confort.

Mais il arrive un moment où l'homme se rend

compte que cette soumission du petit moi au service de l'autre n'est pas le but ultime. Il y a encore autre chose. Il est encore possible d'atteindre un autre niveau, de laisser une réalité encore plus totale résonner en moi, une réalité qui n'est pas seulement dans le monde mais aussi dans moi-même. Il s'agit pour l'homme de s'ancrer dans un Être plus profond, qui dépasse l'horizon non seulement de l'ego primaire mais aussi du prochain et de la communauté, et peut ainsi à bon droit être appelé transcendant, religieux. Je peux connaître la réalité de cet Être profond en ce qu'il me place devant un devoir plus urgent encore que ceux que j'ai envers mon moi ou envers l'autre : celui de servir cette dimension surnaturelle en moi, par le travail sur mon corps, au service de l'autre et du Tout Autre. Nous nous trouvons alors sur le troisième plan.

Nous pouvons désormais suivre par rapport à ces trois plans la triple unité de l'Être : plénitude, ordre et unité. C'est important car nous tous, qui cherchons la *voie*, recherchons des points d'appui à partir desquels chacun puisse travailler sur et pour lui-même.

On pose souvent aujourd'hui cette question : « Qui donc nous dirigera? Où sont les maîtres? Nous avons des professeurs, pas de maîtres. » Ce besoin de maîtres est parfaitement légitime, mais il ne se justifie que si l'homme comprend ceci :

> Si mon œil n'était pas ensoleillé,
> Il ne pourrait apercevoir le soleil.
> Si nous n'avions pas en nous la force d'un Dieu,
> Comment le divin pourrait-il nous émerveiller?

Si nous n'avions pas en nous-mêmes un maître intérieur, jamais nous ne pourrions reconnaître un maître extérieur, ni venir au-devant de lui, et encore moins le suivre. Certaines choses doivent *s'épanouir* en nous-mêmes pour pouvoir ensuite agir – à la condition, tou-

jours, que nous le cherchions. En ce sens nous savons déjà en nous-mêmes comment la triple unité de l'Être se manifeste sur ces trois plans.

Au niveau du *moi primaire* la plénitude n'est que la conscience de la force physique et de la capacité de s'imposer, l'ordre ne se manifeste que dans le cycle naturel de santé et de maladie, de jeunesse et de vieillesse, et l'unité avec l'autre que dans la forme instinctive de la relation entre l'enfant et sa mère, ou du sentiment de sécurité dans le bien-être. Le critère permettant de juger si tout va bien ou non, est le plaisir ou la souffrance, le déplaisir.

Au second plan, celui de la *personnalité*, nous ressentons l'Être dans sa plénitude en tant que force et possibilité de servir. Il apparaît en tant que forme et ordre dans le lien culturel aux valeurs fondamentales de la beauté, du vrai et du bien. Son unité se manifeste dans la communauté réussie que nous formons avec l'autre : notre famille ou nos collègues qui nous permettent de nous intégrer à un tout supérieur. La communauté ne survit que si l'on ne perd pas de vue le tout et que l'individu n'affirme sa valeur qu'au service du tout. En cherchant à s'accomplir dans cette perspective, l'homme atteint pleinement le second plan.

Et nous arrivons au troisième plan, qui est celui qui nous intéresse dans la pratique de la méditation. Que signifie à ce stade la triple unité de l'Être? Que veut dire alors percevoir l'Être dans sa plénitude, son ordre et son unité?

Ici, de nouveau, il est nécessaire de développer le sens qui nous permet d'éprouver le Tout Autre. Il nous faut sans cesse percevoir la qualité que nous appelons aujourd'hui le *numineux* : ce Tout Autre, qui n'a rien à voir avec le superlatif d'un sentiment profane, comme le « meilleur » peut l'être au « bon ». Il ne s'agit pas ici d'une intensification de valeurs ou de forces. Bien souvent au contraire cette Force se montre alors qu'aux yeux du monde nous sommes faibles ou mourants.

Le témoignage que vous rendez en vous mettant en

quête de la méditation n'a de sens que dans la mesure où vous avez cette *sensibilité* à l'autre dimension. C'est incomparablement plus difficile qu'on ne le croit. Mais nombreux sont ceux de nos jours qui éprouvent une insatisfaction, et qui se mettent en *quête* à cause de ce manque. Nombre de chrétiens convaincus, persuadés d'avoir une foi solide, découvrent soudain un point limite qui les trouble, qu'ils voudraient franchir. Ils pressentent au-delà de cette limite quelque chose encore, dont ils voudraient faire l'épreuve.

Nous voici donc en quête. Et la réponse à cette quête est justement la rencontre avec ce Tout Autre qui parfois ne fait que nous effleurer, mais parfois surgit en nous de façon bouleversante, en des moments d'une intensité qu'aucun adjectif ne saurait rendre, pleins d'un sens inexprimable. Cela peut survenir au moment même où l'on se sent le plus menacé par l'absurde, après la mort inattendue d'un être proche, alors qu'on ne sait plus où l'on en est. Soudain on sent en soi un ordre, une sécurité, là où l'on n'éprouvait que solitude et désespoir.

De quoi s'agit-il? C'est une question sans réponse, nous n'avons même pas le droit de la poser. Car c'est encore la marque d'une volonté de mise en ordre.

Chacun vit selon un ordre déterminé, et n'accorde de réalité qu'à ce qui peut prendre place dans ce système. La première chose que nous devons faire pour progresser dans l'autre dimension est d'*abandonner toute tentative* de systématisation.

Nous n'avons besoin que d'*étonnement*, d'*acceptation*, de *secret*. C'est là le sens du mot « initiatique ». Une expérience initiatique est une expérience qui nous donne accès à ce qui est secret.

Nous voici au seuil d'une vie et d'un exercice initiatiques possibles, où il s'agit de passer en toute conscience, et sans peur, du connu à l'inconnu, et de nous laisser tout simplement convaincre par ce qui entre en contact avec nous, sans chercher vainement à le décrire.

On peut dire que dans toute circonstance où nous rencontrons le numineux, deux qualités sont présentes : le *fascinosum* – ce qui nous séduit – et le *tremendum* – ce qui nous effraie. Naturellement nous sommes alors irrésistiblement séduits par ce qui est en fait notre propre soi, notre Être essentiel. Car nous sommes tous des exilés : il s'agit pour nous de retrouver notre patrie. Dans cette expérience c'est l'appel de cette patrie perdue que nous entendons. Mais en même temps nous nous sentons effrayés. Pourquoi ? C'est que pour rentrer dans notre patrie nous devons laisser derrière nous notre ancien moi.

Le moi doit mourir pour que le soi puisse vivre. Tout rite initiatique est aussi une expérience de la mort. Chez les primitifs les adolescents sont soumis à une mort rituelle, d'où ils reviennent après avoir accédé à un autre niveau. Il est étrange que chez nous cette nécessité demeure théorique, sans que son sens essentiel soit clairement perçu. On sait bien que le vieil Adam doit mourir pour laisser place à l'homme nouveau. Mais ce ne sont que des mots. Ici au contraire il s'agit de *vivre sa mort.*

Les grandes expériences – les *expériences de l'Être* – dont je parle, où soudain la force naît de la détresse, le sens de l'absurdité, et la sécurité de l'abandon, ont toutes pour condition première la mort du vieil Adam. Le moi doit faire le grand saut, renoncer à tout ce qu'il tient pour la vie, le sens, la sécurité, pour trouver vie, sens et sécurité, sur un autre plan. C'est une épreuve nécessaire.

> C'est pourquoi dans l'exercice de la méditation, nous *devons* faire l'épreuve du vide total. Sans ces moments d'effroi – c'est comme si je n'avais plus existé, que s'est-il passé ? – nous n'avons aucune chance de passer de l'autre côté. Nous ne devons pas nous raccrocher à ce qui nous retient. La perte de notre sécurité habituelle est la condition de notre enracinement dans une sécurité plus profonde.

Les chrétiens ont souvent la crainte de perdre des yeux l'*image* du Christ et de s'abandonner à un ça impersonnel. C'est une crainte funeste. Il nous faut précisément renoncer à cette *image* que l'homme s'est fabriquée, et à laquelle nous nous sommes toujours raccrochés, afin de pouvoir faire l'expérience de la *réalité* représentée par cette image. Maître Eckart dit : « L'homme ne doit pas se contenter d'un Dieu *pensé*, car quand la pensée s'en va, alors Dieu lui aussi s'en va. » Tout ce à quoi nous nous sommes rattachés, nous devons le laisser, afin de passer de l'autre côté. Nous devons être confiants dans la présence du surnaturel qui nous accueillera dans l'expérience, dont jusqu'alors nous ne savions rien. Sans cela jamais nous ne sortirons de l'ombre de notre réalité rationnelle.

L'expérience du numineux, du Tout Autre, du surnaturel, exige donc que nous renoncions à tout contenu : la forme de conscience naissant de la certitude qu'il y a toujours quelque chose à quoi se raccrocher, doit disparaître. Nous ne devons plus nous fier à notre propre pouvoir. C'est vraiment dans le néant courageusement accepté que réside la condition de la plénitude de l'Être.

La multitude doit faire silence pour que la plénitude puisse parler. Le moi doit disparaître pour que puisse résonner l'âme, l'âme en son sens le plus profond. « Nulle part, dit Maître Eckart, Dieu n'est plus essentiellement Dieu qu'en l'âme. Dans toutes les créatures repose quelque chose de Dieu, mais en l'âme Dieu est divinement Dieu, car elle est sa demeure. »

C'est dans ce sens que vous devez comprendre nos réunions. Notre travail ne concerne pas seulement l'esprit mais aussi le corps, nous ne devons jamais l'oublier. La discipline de l'assise méditative, la paix que nous imposons à notre activité extérieure et à nos mouvements corporels, amènent l'esprit au recueillement du silence intérieur où le Tout Autre peut entrer en contact avec nous.

Au troisième niveau, où nous devenons une *personne* à travers laquelle le surnaturel peut se faire entendre, nous sentons dans sa plénitude la triple unité de l'Être, comme une force surnaturelle qui nous envahit alors même que dans le monde nous tremblons devant une menace d'anéantissement. Nous faisons l'expérience de l'ordre et du sens de l'Être au moment où le sens ordinaire du monde s'effondre, et c'est dans l'absurde que peut s'épanouir un sens plus profond. Et dans l'abandon du monde nous percevons l'unité universelle de l'Être, qui nous élève à la sécurité profonde d'une paix surnaturelle.

Songez toujours que l'exercice doit vous ouvrir au Tout Autre. Recueillez en vous-mêmes les instants où vous l'avez senti. Ces instants arrivent à chacun de nous, ce sont les heures miraculeuses de la vie. Gardez-les en mémoire. Cela peut arriver trois fois, quatre fois dans une existence, rarement plus. Laissez-les glisser entre vos doigts comme les perles d'un collier précieux, vous ne pouvez pas les rapporter mais vous pouvez les rappeler. Soyez attentifs aux occasions où soudain vous vous rendez compte que la qualité dans laquelle vous percevez le monde dépend de vous, de votre manière d'être là. Représentez-vous une pièce vide. Selon votre manière de marcher dans cette pièce, vous en ferez une étable ou une église. Car elle est ce que *vous* êtes. L'écho y est celui de votre voix, c'est *vous* qui la transformez. Et bien que vous sachiez que tout dépend de votre attitude, qui confère à ces murs ce caractère sacré, soudain le sacré à son tour agit sur vous. La tonalité de l'Être ne cesse de résonner. Il faut simplement que notre instrument intérieur soit bien accordé – c'est là le travail de l'exercice. Nous devons traquer l'Être dans ses moindres manifestations. Suivez l'exemple du chien de chasse : il ne se laisse jamais distraire, et suit la trace de tout gibier qui croise son chemin. Nous ne devons pas perdre par notre distraction la piste du divin sur notre chemin.

Une date importante de notre développement : le

jour où nous nous rendons compte que *nous* sommes par notre attitude – dans le cadre du monde personnel où nous vivons notre vie – de ceux qui transforment le monde de sorte que le divin nous y réponde ou non. Car le monde est divin, caché par la multitude, limité par le temps et l'espace où nous vivons. Il dépend de nous que le monde révèle ou non sa divinité. Les contraintes sociales et les détresses de toutes sortes de notre existence spatio-temporelle sont autant d'incitations à cette révélation. Pour cela nous n'avons pas besoin d'un zèle profane mais de l'attention au Tout Autre, qui donne son sens véritable à tout ce que nous pouvons faire *dans* le monde. « Va au fond de toi et là accomplis ton œuvre, dit Maître Eckart tout ce que tu accomplis en cette profondeur est vivant. »

Toutes les associations qui se forment pour soulager les détresses du monde, échouent tôt ou tard à cause de l'immaturité de leurs membres. Les plus beaux projets font faillite faute de maturité et d'ancrage dans une dimension plus profonde. C'est là la justification, la légitimation, d'un travail méditatif comme le nôtre. Il faut que les jeunes gens le sachent, eux qui se révoltent avec tant de justice contre la situation du monde et les souffrances de l'humanité. Ils ne pourront résoudre ces problèmes sociaux que si eux-mêmes accèdent au rang et au niveau permettant de travailler vraiment dans le sens de l'amour de l'humanité. Pour que leurs entreprises puissent être menées à bien, il faut qu'elles surgissent d'une dimension humaine plus profonde, d'une participation authentique et d'un lien essentiel avec tout ce qui vit. Et la condition première est toujours que le surnaturel puisse se manifester dans le monde.

C'est ici le point de rencontre de toutes les religions du monde, qui expriment toutes une sagesse originelle de la vie – aussi longtemps du moins que la religiosité *ne s'est pas* transformée et pétrifiée en dogmes autoritaires.

Si nous retrouvons en nous-mêmes le lien essentiel – cette *religio*, si l'on nous permet cette interprétation

du mot –, tout acquiert une vie nouvelle. Toutes les religions connaissent la différence entre les formes extérieures et ce qui doit être transmis de l'intérieur, entre l'homme mondain et celui qui vit de l'autre côté : ce n'est pas moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi. Ce sont des réalités, non les privilèges d'une minorité devant laquelle on s'incline pieusement. Ce sont des devoirs qui nous concernent tous, qui constituent la réalité la plus fondamentale et la plus proche. Pour la voir nous avons besoin d'une vue claire, libre de tout préjugé, de tout ce que nous avons appris, de tout ce dont nous nous sommes rendus complices. Chaque jour est une occasion de liberté : il ne faut pas avoir peur de franchir les frontières des conventions. Si vous sentez que vous devez faire quelque chose, faites-le. Le bon Dieu, si j'ose dire, s'en occupe. Si vous tombez, vous vous faites mal : il faut laisser faire la vie. D'elle-même elle nous pousse hors des cadres étroits où nous nous sommes peu à peu installés, dans une autre dimension. Mais il nous faut prendre garde : le péché est tout ce qui nous écarte de la voie.

Cette *voie* initiatique, déjà bien connue de l'Orient et qui aujourd'hui s'ouvre à nous, n'est rien d'autre que la révélation de la *vie* supérieure qui *en nous* veut réaliser sa forme humaine.

Résumons-nous encore une fois : notre Être – le mode de présence en chacun de nous du surnaturel – nous pousse sur une *voie* déterminée. L'attention à l'Être n'est rien d'autre que la prise de conscience progressive de cette *voie* intérieure innée en nous, sur laquelle nous sommes d'abord un *moi*, puis une *personnalité* au service de la communauté, avant de devenir, la *personne* à travers laquelle le Tout Autre peut résonner et s'affirmer comme le Tout Autre *dans* le service rendu à l'autre.

> Tel est aussi le sens de notre exercice pratique de la méditation : nous rendre de plus en plus attentifs à ce qui n'est rien pour la multitude

du monde, mais en quoi l'Essentiel entre en contact avec nous, comme une promesse, comme une qualité incomparable, et toujours sous le signe de la *naissance d'une nouvelle conscience*, grâce à notre travail sur nous-mêmes.

Si nous y parvenons au cours d'un exercice, nous n'en sortons pas égarés, perdus pour le monde et notre prochain, mais au contraire mieux éveillés, concentrés, plus naturels, emplis d'une radieuse lucidité, et surtout pleins d'amour pour tout ce que nous trouvons sur notre chemin.

XVIII

LA RÉALITÉ DE L'HOMME EN TANT QUE SUJET DANS LE MONDE DES CONTRAIRES QUI EST LE SIEN

Nos rencontres visent avant tout à nous initier à la *pratique* de l'assise méditative comme *exercice spirituel.* Le terme de « méditation » évoque des images, même chez des gens méditant depuis longtemps, qui ne recouvrent pas toujours ce dont je veux parler.

Dès le départ vous devez vous dire que, comme nos rencontres ici, la méditation est d'abord quelque chose de très simplement humain, et ne touche pas tout de suite au surhumain. Encore moins est-il nécessaire pour méditer de lever les yeux au ciel. Nous restons sur la terre. Je dirais volontiers que l'on sort un peu plus que *soi-même* d'une méditation réussie : plus fort, plus en forme, plus chaleureux et plein d'amour. Nous sommes alors plus proches qu'avant de notre véritable individualité.

On peut dire qu'il s'agit aujourd'hui pour l'homme de se retrouver dans son humanité, dont des obstacles infinis le détournent. Le temps est de plus en plus inhumain, les exigences, les circonstances de plus en plus inhumaines, et dans la révolte de la jeunesse on peut lire cette question fondamentale : « Que reste-t-il encore de notre humanité ? » On nous gave de connaissances, on attend de nous un comportement et surtout des performances de bon fonctionnaire de l'État ou de la communauté, où nous nous intégrons docilement et

utilement. Mais *nous-mêmes*, quelle est notre place? L'homme de notre époque perd la trace de sa propre humanité.

> La méditation dans le sens où nous devons aujourd'hui la cultiver en Occident, vise avant tout à ouvrir de nouveau à l'être humain la voie de son humanité, où à vrai dire il dépasse sa simple condition humaine. On ne peut jamais être assez modeste quand on pense à soi-même en tant qu'homme, ni assez ambitieux, quand il s'agit de devenir un homme *intégral*. Ce sont les deux faces de la même médaille, que nous devons garder présentes à la pensée car là résident le contenu et le sens de la méditation comme exercice spirituel.

Mais qu'entend-on par spirituel? Trois aspects doivent se présenter à nous quand nous parlons d'esprit. L'homme est d'abord un être d'esprit au sens *intellectuel*, c'est-à-dire qu'il se différencie des animaux par sa *conscience* objective. Un animal ne peut concevoir un monde indépendant de lui et fonctionnant de façon autonome. Ensuite vient l'*esprit objectif*, se manifestant par la culture. C'est ce qu'on appelle être cultivé : être initié à la science, l'art, la philosophie, la religion, comme concrétisations d'une réflexion ayant une réalité objective, l'homme étant lui-même le dépositaire mettant en valeur son esprit objectif. En ce sens nombreux sont les hommes d'esprit ou ceux qui voudraient l'être : il y a des hommes très intelligents qui n'ont aucun esprit. On le constate quand une conversation entre intimes prend une résonance particulière, où nous nous sentons liés, élevés au-dessus de notre réalité humaine limitée, où ce que nous disons va au-delà de l'expression rationnelle. On peut alors voir arriver un homme qui fait une remarque très intelligente, et d'un seul coup l'enchantement est rompu : un homme intelligent mais sans esprit, qui croit tout savoir mais ne

sent pas les choses. Si la méditation était un exercice intellectuel, son sens serait d'enrichir notre culture intellectuelle. Mais une telle conception serait un contresens.

Le troisième sens du mot esprit est celui d'*esprit spirituel.* Il touche alors à une autre dimension, qui dépasse notre réalité humaine normale, la traverse pour ainsi dire, la transcende, et acquiert ainsi un aspect religieux. Méditer n'a rien à voir avec une interprétation, une pieuse conviction fondée sur un dogme, mais consiste à s'ouvrir à cette autre dimension. Il faut devenir capable de l'accueillir en soi-même. Nous ne devons jamais oublier que le développement sur la voie spirituelle n'a pas pour but que le vieil Adam acquière de nouvelles facultés, mais qu'il donne naissance à un homme nouveau. Si l'homme progresse sur la voie intérieure, s'ouvre de plus en plus et se transforme en tant qu'être humain, devient autre, il *verra autrement, verra autre chose* et *pourra autre chose.* Nous arrivons ici à un point où l'homme se dépasse dans son humanité. Si ce qu'il accomplit alors peut paraître miraculeux aux autres, lui-même n'y prête aucune attention, et s'il le remarque ne ressent qu'une silencieuse gratitude.

> Le sens de la méditation, telle que nous la cultivons ici, est donc un *exercice de transformation* visant à acquérir un autre mode d'être là, d'être en paix et de laisser tout ce qui nous embarrasse s'apaiser, afin que puisse se manifester et s'exprimer le surnaturel qui en nous attend d'être perçu.

Ce n'est qu'avec notre oreille intérieure que nous pouvons entendre ce dont il est question. L'exercice spirituel cherche à transformer l'homme tout entier en un homme transparent à ce qui, venant d'une réalité supérieure, saisit et traverse son être. On peut dire aussi : le rend transparent à la *transcendance*, en don-

nant au mot transcendance le sens de *ce qui va au-delà.* L'homme en son Être est ce qui va au-delà de son être profane mortel, et voudrait en lui et à travers lui se manifester dans le monde.

L'homme est l'être qui ne devient pleinement réel qu'en dépassant son être mortel, en se transformant. Cet homme qui veut se transformer par l'exercice, qu'est-il donc avant cette transformation? Chercher comme nous le faisons à replacer la méditation dans son contexte de base suscite une question primordiale : « Qui suis-je réellement? Qui suis-je quand je commence l'exercice, et qui suis-je quand j'ai mené à bien l'exercice? »

Chacun de nous est un sujet. Mais parler de sujet fait penser inévitablement à son contraire, l'objet. C'est en fait la question fondamentale : le rapport de l'homme comme *sujet* vis-à-vis du monde des *objets.* Dans tous les pays, quand on pratique et enseigne en profondeur la méditation, un problème se pose au départ : le monde des objets pèse de tout son poids sur l'homme comme sujet. L'homme finit par se sentir tenu en lisière – on dit aujourd'hui « manipulé » –, pour ainsi dire hypnotisé. Il se voit retenu par le monde des réalités objectives qui l'environnent, qui sont dues, croyons-nous, aux circonstances, à la société où nous vivons, mais qui sont avant tout – et c'est important pour la *voie* intérieure – le produit d'une forme de conscience déterminée.

L'homme devient homme en développant une conscience, qui le rend capable de percevoir et de prendre au sérieux une réalité autonome, et de la *servir* aussi bien par sa connaissance que sa maîtrise. Le monde de la science, de la technique, est une manifestation de cet esprit. Même la communauté où nous vivons est une réalité autonome par rapport à laquelle ce que nous sommes et ce que nous souhaitons en tant qu'individu n'est considéré que comme pure subjectivité.

L'homme moderne a fini par être victime de son

aptitude merveilleuse à être concret, à pouvoir discerner et connaître un monde des objets, et à le servir. Il faudrait toujours, quand on entreprend la critique de cette situation, remonter à l'origine : l'adhésion au monde des choses. En art, en architecture, depuis l'époque du Bauhaus, on est devenu sensible aux vertus de la matière, de la chose. Le retour au concret n'est pas seulement un refus d'une forme d'expression mensongère qui projetterait des sentiments là où il n'y aurait qu'un objet technique, mais correspond aussi à la reconnaissance du *miracle de l'objet* en tant que tel. La couleur de toute chose, d'une pierre, d'un bois, demande à être perçue en ce qu'elle est, indépendamment de moi, et exige qu'on respecte la loi de sa propre essence. Au cours des quatre dernières décennies nous avons appris à respecter le monde des choses, avant tout dans le domaine technique, et ce non parce que sans cela il ne fonctionne pas, mais parce qu'il constitue en soi un miracle merveilleux. Il y a des poètes et des peintres qui se consacrent à la matière telle qu'elle est, sans rien y rajouter. Ils s'ajustent à un objet de manière à lui faire parler son langage propre. C'est un point de vue qui a aussi sa place dans le contexte de la méditation visant à la totalité. Chez Maître Eckart déjà nous trouvons cette idée : « Qui laisse les choses telles que le hasard les a disposées, les possède dans la pureté de leur être et dans leur éternité. »

À la suite de cette réalité objective est né tout ce qui va de la technique à la médecine classique, et il serait ridicule de remettre en question ces acquis primordiaux et magnifiques. Même si nous commençons aujourd'hui à prendre conscience que la surestimation de cette dimension s'oppose à l'homme dans son humanité, il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain comme dit le proverbe, car ce monde objectif appartient à notre condition et à notre vie humaine.

Le jeu *dialectique* entre ce pôle objectif et le sujet est au centre du développement humain, et nous devons en tenir compte dans la méditation. Car il est certain

que, du point de vue de la science et du monde des objets, l'homme est un être fondamentalement insatisfaisant, incapable de remplir vraiment des exigences objectives tant il y mêle sans cesse des sentiments personnels. D'un point de vue objectif l'homme est donc une source d'erreurs, mais la subjectivité est la dimension où il *vit*.

Je le répète : si vous me donnez une description de la chambre où vous vivez, si vous me la dessinez précisément de façon que je puisse en faire une copie, le résultat n'aura que peu de rapport avec *votre* chambre. Car tous les objets qui s'y trouvent et que je perçois objectivement – la table, la chaise, la fenêtre – ont pour vous un sens personnel, intime. Nous vivons dans un monde dont la réalité se ramène pour nous à sa signification personnelle par rapport à nous, c'est-à-dire exactement ce que les scientifiques voudraient éliminer et que nous-mêmes devons mettre entre parenthèses si nous voulons nous consacrer au monde des objets.

Certes la méditation est au service de la *voie* intérieure, mais il ne s'agit jamais d'autre chose que de se développer dans le cadre de ce monde du sujet.

> La méditation est un moyen de développer la sensibilité intérieure permettant à l'homme de s'éprouver et de se retrouver dans sa réalité. Elle commence ainsi toujours par un approfondissement de notre conscience personnelle du monde et de la réalité.

De cette façon l'homme se développe en tant que sujet et ne se laisse pas paralyser par le soupçon de n'être *que* subjectif. Il n'est rien que cela aux yeux du chercheur objectif, mais il ne se sent pas compris pleinement par ce dernier. Ainsi, si nous allons chez un médecin et qu'il ne considère en nous qu'un cas objectif, nous le trouvons inhumain ; nous savons que derrière les troubles corporels se cache un problème humain, subjectif, où lui ne voit qu'un malaise imaginaire.

Grâce au développement de la médecine psychosomatique et de la psychologie des profondeurs, nous savons aujourd'hui qu'il existe des troubles sans cause organique discernable, et qui cependant agissent comme des symptômes physiques, à la suite d'un problème intérieur du patient. En ce sens, nous tous qui cherchons la *voie,* nous avons au départ un problème qui nous pousse sur la voie de ce que nous ne sommes pas mais voulons devenir. Quand je commence à me prendre au sérieux en tant que sujet, j'éprouve en moi-même que je voudrais devenir un autre qui soit plus que *moi-même.* Car je ne suis pas celui que je suis.

La méditation nous met sans cesse davantage en contact avec des aspects, des impulsions, harmonieux ou problématiques, mais aussi prometteurs, que nous éprouvons tout au fond de nous-mêmes : c'est bien *la* direction ou bien, au contraire, ce n'est pas *la* direction.

> La méditation signifie donc aussi s'exercer constamment à percevoir ce qui en nous vit en tant qu'essence et voudrait devenir réalité, à nous rendre attentifs à répondre à l'appel de cette autre dimension, à approfondir notre vigilance critique vis-à-vis de ce qui n'est pas en accord avec l'impulsion nous poussant en telle et telle direction sur la *voie* de l'exercice, que nous suivons fidèlement dans l'assurance qu'elle nous permet de nous développer conformément à cet appel intérieur.

Ici s'accomplit une mutation personnelle au fond de chacun de nous, si personnelle qu'on comprend que les maîtres zen ne cessent de répéter : « Cela ne s'apprend pas. » Sur ce terrain nous ne pouvons donner des instructions objectives. La base de tout est la réalité qui nous occupe, une réalité qui n'existe qu'*une fois*, la réalité *pour l'individu,* et rien que pour lui. Devant cette réalité nous ne pouvons rien enseigner, rien concevoir,

seulement *éveiller l'attention* : « Il faut que tu prêtes l'oreille en toi-même vers cette direction. » La réalité que nous percevons est toujours unique, toujours nôtre, individuelle. Et cependant il existe une communauté de *souffrance* sur la voie.

Une des névroses – c'est-à-dire un durcissement de notre conscience dans une forme donnée – inhérentes à notre développement humain est celle du moi pensant rationnel, qui bloque le développement intérieur de l'homme en se posant comme absolu. Cela nous arrive à tous. Et la souffrance de ne pouvoir devenir nous-mêmes sert plus tard de toile de fond à notre prise de conscience de notre être et de notre vocation réels. La voie de l'esprit, disait déjà Hegel, est un détour. Ce n'est que par un détour, un manquement à notre vocation essentielle, que nous prenons conscience de ce que nous sommes réellement. Le sens de la souffrance est donc de nous rendre attentifs à cette totalité qui souffre de n'être pas réalisée. La souffrance spécifiquement humaine est toujours un symptôme d'égarement intérieur. Toutes les religions s'accordent à dire que quand l'homme ne fait plus qu'un avec Dieu – dans la mesure où il atteint le fin fond de son être –, il ne souffre plus. Toute forme de souffrance humaine manifeste que l'on n'a pas encore atteint les profondeurs où la méditation veut nous mener.

L'homme *souffre*, on ne peut sortir de là. Que signifie donc cette souffrance? N'est-elle vraiment *que* l'expression d'une forme défectueuse de notre existence? Je dirais que telle est la réponse de l'Orient.

La réponse chrétienne ajoute : dans la mesure où tu ne feras qu'un avec Dieu, tu seras bienheureux. Mais dans le cas contraire, au sein même de la souffrance existe le *mysterium iniquitatis* : la sagesse de la faute. C'est le mystère qui gît au fond de la souffrance, si nous la prenons comme il convient, autrement dit non pas en cherchant à l'éloigner à toute force, mais en l'accueillant comme porteuse de sagesse. Dans la rencontre avec la plus profonde douleur – plus elle est pro-

fonde, plus grande est la chance – nous pouvons percevoir une dimension qui n'a plus rien à voir avec la souffrance. Mais pour cela, il faut tout d'abord s'être tout entier donné à la souffrance.

Pour celui qui ne sait pas entendre, cela paraît du masochisme, une jouissance de la douleur. C'est une erreur totale. Je crois que l'on trouve ici un mystère souvent méconnu du message que contient ou devrait contenir pour nous la vie du Christ : l'adhésion à la souffrance en toute connaissance de cause, c'est-à-dire en sachant qu'elle signifie que l'on ne fait pas un avec l'Être.

L'homme est toujours plus ou moins le précurseur de ce qu'il devrait être. Cela peut être une chance extraordinaire pour qui se prend au sérieux en tant que sujet et veut atteindre à travers sa souffrance une forme plus profonde de son soi, l'accomplissement de sa forme humaine.

Cette forme, ce sujet essentiel, ce soi que sont-ils? Devant cette question nous devons toujours, nous qui nous occupons ici de l'exercice méditatif dans le style du zazen, établir clairement la distinction entre ce qui est occidental et ce qui est oriental.

La sagesse orientale n'est pas *seulement* orientale, mais ouvre sur une connaissance valable pour tous les hommes, qui a été davantage cultivée en Orient que chez nous. Mais nous devons alors nous demander si cette sagesse doit être la seule vraie pour nous, ou si nous avons besoin d'elle *aussi* à côté d'autres sagesses. Les Occidentaux doivent savoir que ce n'est qu'en devenant sensibles et en adhérant à ce que l'on peut appeler la sagesse orientale, qu'ils peuvent se réaliser complètement. Mais l'*accent* chez eux, en tant qu'Européens, n'est pas mis sur les mêmes aspects que chez les Orientaux. Le mystère auquel la sagesse de l'Orient nous éveille est que ce que nous éprouvons naturellement de prime abord en tant que sujets – à savoir notre moi – est une illusion. En nous fixant sur une forme donnée, nous nous fourvoyons. La sagesse

orientale est toujours en mouvement, jamais elle n'aboutit au statisme. La vérité n'est pas dans une forme fixée mais dans la voie menant à une forme changeante. Cette conception mène à des constats de ce genre : toute chose est illusion. Toute fleur, tout animal, toute pierre, tout homme n'existe que transitoirement et passe. Fondamentalement ce n'*est* donc rien. Simplement une pensée.

À ce propos je voudrais vous raconter une anecdote. Lors d'un congrès interreligieux à Paris, le représentant du bouddhisme tibétain expliqua comment tout, au fond, n'est que pensée, et donc irréel. Après qu'il se fut très longuement exprimé, je lui demandai : « Si vous dites que tout ce qui n'est que pensée est irréel, que direz-vous des pensées que vous venez d'exposer sur la pensée? » C'était une question embarrassante, il l'avoua lui-même.

Cette vision conduit logiquement à des thèses selon lesquelles, par exemple, le *néant* est en fait la réalité, car tout ce qui est *quelque chose* est le produit de notre pensée, et donc n'est que néant. Dans la mesure où ce dont nous parlons est le produit de notre pensée, et donc une réalité réfléchie, nous admettons aussi qu'une interprétation d'une expérience religieuse – c'est-à-dire une expérience réfléchie – se fige dans son expression, dans sa formulation. Elle n'est plus finalement qu'une enveloppe vide, qui s'effondre. D'un point de vue rationnel on considère qu'il ne reste plus rien; le reste est silence. À cela répond en Orient une sentence traditionnelle : « Le silence entend alors le silence! » Qu'est-ce que cela veut dire? Ce ne sont que des mots, un paradoxe selon la conception rationnelle de la réalité. Mais pour qui a vécu une expérience, c'est une bonne formule pour exprimer une qualité que l'on éprouve alors. Nous retrouvons ici l'opposition entre une vision du monde fondée sur la *rationalité* (et qui comme telle peut être renversée par la rationalité), et l'*expérience vécue*. Quand un bouddhiste s'exprime de cette façon, il ne pense pas aux implications logiques

de ses propos mais à une *expérience* sur la *voie* intérieure, où ce n'est plus la valeur objective qui importe. Cela ne signifie pas que l'on tombe dans un néant négatif, mais que du néant du moi surgit la plénitude d'une autre dimension, qu'il nomme le soi véritable. Il existe un Être de toute chose, qui est essentiel et seul réel. Tout le reste est sans cesse limité, et d'abord par notre façon de voir le monde. Dans notre conscience, l'Être de toute chose se fragmente au point de nous donner l'illusion d'une multiplicité. Et c'est cela que nous prenons pour la vraie réalité.

L'homme peut considérer l'arc-en-ciel comme une réalité tant qu'il ignore que c'est le soleil qui crée ce phénomène en traversant l'air humide. Une fois qu'il sait qu'en fait il s'agit de la lumière du soleil modifiée par l'humidité de l'air et son propre regard, l'arc-en-ciel ne cesse pas d'exister mais il prend un sens différent.

Considérons de même le flux de l'Être, de la *vie* supérieure, qui est au-delà de toute opposition. En passant par le prisme du moi, il s'y heurte et se divise soudain en deux courants. C'est ainsi que naît le monde des contraires. Mais tel qu'il apparaît à notre regard humain, il est le mode selon lequel l'Un absolu est perçu par ce regard. La relativité de notre existence est le mode d'apparition de l'absolu dans le champ de vision d'un regard relativisant et donc divisant le réel. C'est pourquoi la sagesse de l'Orient nous dit : « Retournons à la source, ouvrons l'œil intérieur, le troisième œil. Voyons le soleil lui-même et rendons-nous à l'évidence : tout n'est qu'illusion. »

Tout n'est qu'illusion ? L'Occident ne partage pas cette vue. Tout est apparition de l'Être divin dans la diversité de notre regard *humain.* Nous devons adhérer à cette expérience *humaine* de l'Être et non la refuser sous prétexte qu'elle n'est que *cela.*

Deux conceptions se dressent ainsi l'une contre l'autre. Laquelle est la bonne ? C'est mal poser la question. Ceux qui ont l'expérience de ces choses le savent : l'Orient a tout autant raison que nous. Ce sont là des

faits et il n'y a pas d'autre façon d'apprécier la valeur véritable des oppositions que de faire *en soi* l'expérience de la dimension où les contraires s'annulent.

> C'est *un* devoir et *une* possibilité pour nous dans une médiation conduite vraiment en profondeur, que de faire *en nous* l'expérience de la sagesse orientale dans sa plénitude – celle de la goutte d'eau ne faisant qu'un avec l'océan –, non pas pour y demeurer comme dans un port d'attache définitif, mais pour nous y *purifier* de tous les objets d'une conscience du moi exclusive.

Mais il s'agit alors de prendre au sérieux la *plénitude des phénomènes*, non pas seulement en tant que phénomènes et réalités en soi, mais comme mode d'apparition d'un Être plus profond. C'est une des notions fondamentales dont nous devons partir dans notre méditation : entrer en contact avec l'autre dimension non pas pour nous abolir en elle, mais pour nous recharger en elle et nous orienter d'après *elle,* afin de voir dans la réalité qui nous entoure – à commencer par notre prochain ! – la présence cachée mais *désireuse de se manifester* de l'Être. Au fond n'est-ce pas comme si tout ce qui nous entoure nous lançait un cri de détresse : « Aide-moi à réaliser ce que je suis au fond de moi et que les circonstances de la vie m'ont empêché de devenir ! »

L'Orient répond : « Que veux-tu devenir de plus, retourne d'où tu viens ! » Les peuples de l'Orient sont ceux de l'éternel retour. En nous aussi existe l'aspiration à retourner à la grande Mère, au corps maternel dont nous avons pour ainsi dire été expulsés en poussant un cri de révolte. Mais une fois venus au monde, nous pouvons sentir l'appel du nouveau et y répondre positivement. Sans cesse l'homme est pris entre ces deux impulsions : retourner au port originel ou repartir dans le monde, dire oui à l'aventure de la vie et perce-

voir *en elle* la réalité de l'Être (qu'il perd de vue lorsqu'il ne regarde que la réalité du moi) dans le monde multiforme des objets, et le manifester toujours plus clairement.

Ce qui vu à travers le prisme de notre conscience rationnelle apparaît comme une opposition, est *dans la vie* une polarité entre *deux axes de développement,* dont l'éternelle traversée constitue ce qu'on appelle la *vie.* C'est le rythme du yin et du yang – qui n'est pas une invention orientale, même si c'est un concept oriental – selon lequel le Tao, la grande *vie* se vit en nous en un processus éternel de création de formes et de retour à l'Un originel.

Nous sommes partis de la question du sujet, de la forme du soi. Qu'est-ce qu'une perception *juste* du sujet par rapport au Tout Autre? Nous devons commencer par constater, comme nous l'avons vu, qu'en tant que sujet nous ne sommes pas seulement une pure subjectivité en face de la réalité objective qui a une durée, une valeur, qui est fixée et où l'on peut s'établir. Nous sommes aussi la réalité éternellement changeante du sujet, centrée sur le cœur, siège des sentiments. Et c'est justement cette réalité ressentie, éprouvée, soufferte, qui est la réalité en perpétuelle mutation où nous *vivons.* C'est à *elle* que nous devons dire oui. C'est en *elle* que peut s'accomplir l'individu, et non dans la réalité objective, quelles que soient les théories que l'on peut bâtir à ce sujet. On ne peut confondre la théorie avec les faits, pas plus que le doigt qui montre la lune avec la lune, comme dit le maître zen.

Je crois que nous ne pouvons aller assez loin dans cette démarche consistant à ne pas voir sans cesse notre existence de *notre* point de vue. Nous savons déjà que nous devons renoncer à notre petit moi, toutes les religions, toutes les éthiques le disent : il faut sacrifier l'égoïsme au profit de l'altruisme, l'individu au profit d'une cause commune. Cela, nous l'avons appris.

Mais il n'existe pas que le petit moi et son sur-moi. Grâce avant tout aux travaux de C.G. Jung qui ont introduit cette notion en psychologie, nous reconnaissons aussi l'existence du *soi.* Le moi de Freud est toujours soumis à la biographie; quand on en a fini avec le père, on parle du grand-père. Jung parle d'autre chose encore, en s'excusant presque de cette manière : En tant que scientifique je sors maintenant de mon domaine. Il existe dans la profondeur de notre expérience vécue quelque chose qui nous touche par sa *qualité* particulière. J'appelle cette qualité le *numineux*, et ce fondement mystérieux, cette totalité potentielle qui est imprégnée de numineux, *le soi.* Il introduit ainsi très prudemment son concept du soi en tant que totalité potentielle dont le processus de croissance est porté par et porteur de quelque chose qui s'exprime par cette qualité numineuse, qui est toujours remis en question par le moi axé sur le monde mais que ce moi finalement ne peut éliminer, aboutissant ainsi – et ceci est le concept du soi à proprement parler chez Jung – à une intégration du soi et du moi.

On peut dire que le concept du *soi* chez Jung est l'*intégration de l'Être et du moi profane.*

Nous avons ainsi pour mission l'épanouissement, le développement du soi. Se réaliser, et non pas seulement redevenir fonctionnel grâce à la thérapie. C'est un tournant extraordinaire! Jung disait que l'essentiel n'était pas d'être à la hauteur dans le monde, répondant ainsi par avance à toutes les questions de notre époque. Il serait horrible de voir dans l'efficacité, et donc dans la santé physique, le plus haut degré de l'humanité. Car un mourant ne serait rien du point de vue de l'humanité, alors qu'en réalité il fait souvent dans sa mort l'expérience la plus haute de son développement humain.

Il s'agit de bien autre chose : devenir vraiment *soi-même* en profondeur, réaliser l'individu que l'on est, et préparer la voie à l'individuation, à l'accomplissement de la forme unique inhérente à notre être. Ce n'est

qu'en elle, en devenant absolument *moi-même,* que je peux vivre ma vie qui m'est destinée. Un grand pas en avant!

Mais on peut encore faire un pas supplémentaire, et je crois que là réside la mission de notre époque. Le soi avec son noyau central est l'indice d'une autre dimension, de nature surnaturelle, qui s'exprime dans la qualité du numineux qu'il nous faut connaître pour développer le soi dans sa plénitude. On se demandera alors : quel est le sens de ce soi? La réponse est simple : se mettre au *service* de la *dimension* qui se manifeste en lui. Tout change alors encore une fois de visage.

> Je crois que c'est pour chacun un tournant dans son développement intérieur, auquel la méditation au sens le plus profond peut aussi contribuer, que de comprendre ceci : ce n'est pas nous qui cherchons Dieu et ne parvenons pas à le trouver, mais lui qui nous cherche et que nous devons laisser nous trouver.

« Jamais un homme n'a rien désiré comme Dieu désire amener l'homme à le connaître », dit Maître Eckart. « Dieu est toujours prêt, mais nous sommes bien peu prêts; Dieu nous est proche, mais nous sommes loin de lui; Dieu est à l'intérieur, mais nous sommes dehors. » Ce n'est pas nous qui devons prendre conscience de la grande *vie*, mais elle, s'exprimant dans la qualité numineuse de notre profondeur, qui peut prendre conscience d'elle-même en nous sous une forme humaine. Elle voudrait à travers nous devenir réalité dans notre monde. Là est notre devoir, et notre chance. L'homme ne devient vraiment *lui-même* que dans la mesure où il comprend et accomplit sa mission la plus originelle et la plus essentielle ou, pour dire les choses plus modestement, s'engage sur la voie de l'accomplissement de cette mission.

Nous pouvons alors soudain découvrir dans tout ce que nous sommes en tant qu'êtres humains – dans nos relations, notre amour, notre mariage, notre communauté, notre culture – une tentative de cette *vie* supérieure pour se manifester.

En nous et à travers nous, dans notre réalité humaine et à travers elle, c'est un tout autre monde qu'elle voudrait manifester. Quel est ce monde? Il s'agit en tout cas de la *vie.* Que signifie la *vie*? Un mouvement perpétuel de création et de délivrance où sans cesse naît une chose nouvelle tandis qu'une autre retourne au Tout. Mais le nouveau se présente toujours sous trois aspects : il doit pouvoir témoigner de la plénitude de l'Être, se référer à un ordre et exprimer une unité universelle. Il doit aussi pouvoir répondre aux trois attentes originelles de l'homme : vivre dans la plénitude, réaliser son *individualité*, et ne jamais vivre seul mais pouvoir s'accomplir en *communauté* – qu'il ne peut servir que dans le cadre de ce Tout englobant ces trois aspects composant proprement la *vie.*

Tous les troubles contre lesquels notre siècle se révolte proviennent de violations de cet ordre, que ce soit par l'immobilisme qui s'oppose au développement, par le vide croissant de la vie qui contredit la plénitude, par le durcissement des formes qui se coupent de la vie ou par le remplacement des organismes vivants – où s'épanouit une vraie communauté – au profit d'organisations. Tout ce contre quoi nous nous insurgeons aujourd'hui représente en fait une atteinte à l'exigence originelle de la *vie.*

L'étonnant est qu'au moment où l'homme redevient attentif au surnaturel et s'ouvre à la dimension supérieure qui l'accueille et qu'il cherche par tous les moyens à atteindre, au moment où il reçoit aussi l'impulsion qui le pousse à la pratique méditative, resurgit comme toujours le danger du monde. Ce n'est pas un hasard si l'homme occidental s'ouvre à l'expérience individuelle de l'Être surnaturel,

comprend que ce n'est que par cette expérience que la vie reprend son sens, et si dans le même temps le phénomène de la drogue apparaît. On peut constater dans tous les cas où la vie tend à prendre une orientation déterminée, nous confie une mission et une promesse, que la voie légitime permettant d'y parvenir est occultée par quelque chose qui lui ressemble à s'y méprendre et qui mène exactement à l'opposé.

C'est ainsi que la forme authentique que nous cherchons est détruite par le perfectionnisme. Le perfectionniste a le sentiment d'observer la loi réellement au nom de cette forme qu'il recherche. En fait il est déjà au pouvoir de l'ennemi.

L'un des pièges de l'ennemi de la vie consiste à gauchir notre sens de la profondeur, où réside le critère essentiel de notre évolution, au profit de l'excitation intense. Dans la vie des sens, dans l'érotisme, qui sont vraiment la porte ouverte sur la plénitude de la sensualité cosmique, tout s'affadit quand, à la profondeur possible d'une telle expérience, se substitue une intensité superficielle.

L'ennemi nous piège aussi dans notre rapport à l'obscur. Il nous persuade aisément que nous ne pouvons faire l'expérience du surnaturel, du divin, qu'en reniant tout ce qui est obscur en nous, tout ce qui nous ôte la paix et nous renvoie à nos instincts les plus troublants. Ce n'est qu'en évitant tout cela que nous parviendrons à la lumière – nous nous apercevrons que nous sommes bien loin alors de témoigner de la vie telle qu'elle est.

Nous vivons aujourd'hui cette tentation du Malin, qui nous pousse à ne chercher la lumière que dans la lumière. Opposer la lumière à l'obscurité, le « bien » au « mal », est une erreur : il suffirait alors que je devienne « meilleur » et évite le mal pour être moi-même lumineux. Mais qu'en est-il donc du mal? Ce que nous appelons le mal est porteur d'énergies qu'il ne faut ni éliminer ni refouler, mais que nous devons regarder en face, connaître et intégrer comme une

force. C'est une attitude essentielle à apprendre. Nous devons tous comprendre qu'il y a en nous une part d'obscurité, et là aussi la méditation peut nous aider à en prendre conscience. *Tout*, de la sainteté au crime, est en *chacun* de nous. Il faut que nous l'acceptions.

Si nous refusons encore en nous tel ou tel instinct, c'est que nous nous trouvons loin de la vérité. Vous me demanderez : « Mais que dois-je faire de cette part obscure ? » Vous devez commencer par la *regarder*. « Non, je ne peux pas la regarder en face ! » Vous le *devez*.

Il n'y a qu'une voie qui nous permette d'accéder à la *vie* supérieure, et c'est celle de la *vérité intérieure*, qui n'est la nôtre que quand nous *regardons* en face ce que nous sommes réellement et que nous décidons : toute énergie, quel que soit son but impossible à atteindre dans les conditions actuelles de mon être, est en tant qu'*énergie* au-delà du bien et du mal, et la refouler constitue toujours une erreur. La conséquence en est toujours néfaste, que ce soit une déformation, une névrose, une psychose ou tout ce que vous voulez. Que dois-je donc faire ? D'abord accepter de la sortir de l'ombre où je l'exilais pour lui rendre sa place dans ma totalité.

La vie n'est ni bonne ni mauvaise, seule existe *la* lumière, qui est au-delà du lumineux et de l'obscur, comme l'amour se situe au-delà de la sympathie et de l'antipathie et la loi au-delà du sens et du contresens. Nous devons d'abord accepter en nous, comme des réalités, l'erreur ou la solitude.

Et c'est de nouveau la *méditation* qui peut nous amener à cette rencontre avec nous-mêmes où l'homme s'écrie *sine ira et studio* : « C'est bien moi ! » et s'y tient. Ne croyez pas du reste que cette façon de se confronter à l'inconscient n'existe que dans la méditation orientale. Pratiquez l'assise méditative pendant vingt ans, et vous verrez que ce que toute la psychologie moderne prône – pour mettre à jour ce

qui était obscur – s'y réalise. Ce n'est qu'en supportant l'impossible que l'impossible devient un dépassement du possible, où les contraires s'annulent. Nous devons maintenant intégrer tout cela dans un exercice, qui comme tout exercice authentique ne concerne pas seulement la vie intérieure mais l'homme dans sa totalité, et donc aussi dans sa conduite dans le monde.

XIX

LA VIE ET LA MORT, DEUX ASPECTS DE LA VIE SUPÉRIEURE

Pendant cet exposé je vous propose d'adopter tout de suite une position juste, de ne pas vous adosser à votre siège. Vous comprendrez ainsi que l'on peut entendre des concerts et des conférences autrement quand on est bien dans son *hara*, la tête et le cœur libres, les racines dans la terre, comme il convient, et non dans les nuages.

Nous voulons tous aujourd'hui parler d'exercices, et notamment d'exercices d'assise, mais les motivations qui nous poussent sont très différentes. Les uns sont nerveux et voudraient trouver la paix. Les autres se sentent faibles dans la vie, et attendent d'un contact avec la transcendance un supplément de force. D'autres encore recherchent dans les exercices une expérience extraordinaire. Mais rien de tout cela n'est le sens essentiel d'un exercice authentique.

Un exercice réel est un exercice sur la *voie* intérieure : la *voie* de la transformation. Chacun de nous porte une voie intérieure inscrite dans son Être essentiel, consistant en une succession d'états par lesquels il doit passer pour parvenir à son Être essentiel, qui d'abord nous est caché et que nous devons reconnaître. La fleur va vers sa plénitude sans se créer d'obstacle, et s'épanouit dans la forme qui lui est destinée, de la graine au bourgeon, de la floraison au fruit. L'homme instinctivement – tout simplement parce qu'il est un homme – cherche à *demeurer* à chaque niveau. Tout

changement lui pèse. Quelque chose *en lui-même* fait obstacle à l'Être essentiel et à l'accomplissement de la forme où cet Être doit s'épanouir et témoigner de sa présence. L'homme n'a pas qu'une origine surnaturelle, qui permettrait à l'Être de se manifester. Comme le dit déjà l'Écriture, il a une double origine : *céleste et terrestre.* Nous avons tendance à l'accepter sans broncher, mais certains d'entre nous peuvent trouver que cela ne va pas de soi. Tout ce que nous connaisssons est notre existence naturelle sur cette terre. Que voudrait donc dire une origine à la fois céleste et terrestre?

Nous devons prendre au sérieux la parole selon laquelle l'homme est le citoyen de deux mondes : citoyen de cette réalité spatio-temporelle, comprise entre la vie et la mort, et d'une autre qui va au-delà du temps et de l'espace, et donc est différente du monde où nous vivons; mais ce monde doit devenir transparent à cette autre dimension. Mais d'où nous vient cette connaissance d'une réalité surnaturelle? Nous en entendons parler, nous pouvons y croire ou au contraire la récuser.

Notre époque voit pour la première fois dans l'Histoire l'Occident prendre en compte de tels éléments, tout simplement parce que notre existence bornée à la dimension spatio-temporelle nous inflige trop de souffrances, et que nous entendons en nous l'appel d'une autre réalité. Nous commençons ainsi à réfléchir et à nous poser des questions : « Ne serait-il pas possible, peut-être à travers notre expérience de la souffrance, mais aussi du bonheur, de comprendre réellement ce que veut dire la " double origine " de l'homme, et d'en dégager une mission et une raison de vivre?» L'homme qui dans sa condition naturelle ne connaît que l'univers spatio-temporel, la limitation de son existence, le combat qu'il doit mener contre les circonstances du monde, ne pourrait-il pas peu à peu atteindre la maturité nécessaire pour comprendre et accomplir son autre mission? Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à considérer ces deux aspects.

Il est étonnant de constater que dans la philosophie et la pédagogie occidentales le concept de maturité n'apparaît pour ainsi dire jamais. En Extrême-Orient, au contraire, il est au centre de toutes les tentatives faites pour élucider la réalité de l'homme et sa mission. Cette mission est double : d'une part s'imposer dans le monde et l'ordonner par son œuvre, et d'autre part s'engager sérieusement sur la voie intérieure menant à la maturité.

Toute maturité suppose un fruit. Mais de quel fruit peut-il s'agir ici ? Nous connaissons la notion de maturité sexuelle, où l'homme et la femme deviennent capables en s'unissant de donner naissance à un troisième être, l'*enfant*. Nous connaissons aussi la maturité de l'homme qui s'identifie à ce point à l'œuvre qu'il entreprend que son petit moi pour ainsi dire disparaît, et que cette union avec l'entreprise donne naissance à l'*œuvre parfaite*. Mais il existe une troisième forme de maturation, portant encore d'autres fruits. C'est l'union du moi naturel avec l'Être intérieur qui est en nous le mode de présence d'un Être surnaturel. Le fruit de cette union est l'homme mûri, l'*homme transformé*, qui apprend à témoigner du surnaturel dans son monde naturel spatio-temporel.

> L'instauration de cet *homme transformé* est le sens de tout exercice sur la voie intérieure, quel que soit le lieu et le temps de cet exercice.

Tout part toujours de cette constatation : l'homme au stade de son moi naturel ne s'est pas encore pleinement accompli. Il faut refondre ce moi et accueillir en soi le Tout Autre afin de devenir *transparent* à sa révélation. Le sens de l'exercice est donc d'acquérir une transparence à la transcendance qui nous permet d'établir un contact durable avec le surnaturel au lieu d'être touchés incidemment par lui, et dans cette transparence intérieure de le percevoir et d'en témoigner. Nous pouvons alors non seulement supporter avec une

force nouvelle les limites, les dangers, l'absurdité et la cruauté du monde, mais aussi apprendre à rendre ce monde lui-même, par la manière dont nous l'accueillons, transparent dans notre œuvre.

Maintenant nous pouvons nous demander :« D'où nous vient cette connaissance du Tout Autre? » Elle nous vient tout d'abord de notre foi. Il est dit : il existe un royaume dans les cieux, le Christ nous l'a révélé. On nous le répète dès notre enfance, et tant que nous sommes pour ainsi dire encore enfermés dans la coquille de l'Être, tout ce qui la frappe résonne *en nous* comme un écho divin, et nous ne le remettons pas en question? Mais lorsque nous nous éveillons à la rationalité, à la pensée critique, nous sommes en proie au doute ou même nous cessons complètement de croire à ce qui n'a plus de sens pour nous. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous devons alors nous avouer qu'à un certain stade nous ne savions même pas, au moment crucial, qu'une autre dimension parlait en nous.

Aujourd'hui une voie nouvelle s'ouvre à nous afin que nous nous rapprochions de la vérité de cette « origine céleste » qui est aussi la nôtre : la voie de l'*expérience*. L'un des sens de nos exercices est de développer notre sensibilité au Tout Autre, afin qu'il ne nous parle plus sans que nous le remarquions.

Parfois nous nous sentons élevés au-dessus de nous-mêmes. Nous sommes comme un instrument nouvellement accordé et où soudain le son éternel de l'Être divin résonne. Nous devinons alors en nous la présence d'une réalité singulière. Emportés loin du quotidien nous sommes transportés dans une autre dimension, et pourtant nous sommes en même temps plus que jamais liés et engagés vis-à-vis de notre entourage immédiat. Dans ces instants d'exception nous sommes touchés par une qualité que l'on peut appeler le sacré ou le numineux. Il ne s'agit pas d'un sentiment habituel poussé à l'extrême, mais d'une qualité *sui generis*. Nous pouvons l'entendre dans la musique, la vivre

dans la nature, dans l'érotisme, dans la rencontre avec un autre être humain : ce n'est pas une chose bonne, ou belle, ou vraie au sens normal du terme, ces définitions passent à côté de son essence. C'est *autre chose* que toutes nos catégories de valeur. Nous commençons à prendre en considération de tels instants, et nous former à cette fin est l'un des sens d'un exercice authentique.

Ensuite viennent les instants essentiels, où d'un seul coup l'homme est plongé dans une autre dimension, frappé par une autre réalité comme par la foudre. Il peut bien accomplir paisiblement sa tâche dans le monde, il fait soudain l'expérience que le monde qui l'entoure, tel qu'il apparaît à nos sens, n'est pas encore tout. Mais comme le dit Paracelse, le visible n'est que la moitié d'un tout dont l'autre moitié est invisible et pourtant présente dans le visible. Vous comprenez maintenant la phrase de Novalis : « Tout visible est un invisible élevé à l'état de mystère. » Non pas seulement dans le sens d'une *connaissance* du Tout Autre, mais en devenant *nous-mêmes* tout autres en un tel instant. Vous le savez maintenant : quand vous vous éveillez à la totalité de votre personne, vous vous retrouvez en fait citoyens non pas de ce seul monde mais aussi d'un autre, qui est tel, que si vous y habitiez entièrement vous signifieriez autre chose en ce monde. Vous découvrez que vous êtes exilés dans cette existence ordinaire, et que votre patrie est ailleurs, là où vous devriez être et où s'élancent toutes vos aspirations.

Ne nous est-il pas donné à tous de faire un jour l'expérience *dans* cette réalité spatio-temporelle – ou dans la disposition où notre vie nous apparaît *comme* spatio-temporelle – du sentiment de l'incomplétude de ce monde; il n'est qu'un voile et peut-être la toile de fond d'une expérience que jamais une plante ou un animal ne connaîtront, car ils restent toujours sur la voie. Ne devrions-nous pas apprendre à reconnaître, dans la réalité où nous vivons, la possibilité et la chance d'éprouver une autre dimension? Peut-être le péché

originel –, cet instant où chacun de nous sort de la grande *vie* et dit « Je me suffis » – représente la chance originelle de l'homme, sans laquelle il ne pourrait s'éveiller à la conscience du Tout Autre?

Nous entendons trop souvent parler de ce Tout Autre comme d'un objet auquel nous devons ou pouvons croire, et pas assez comme d'une réalité dont nous faisons l'expérience. L'homme n'est pas formé à sa possibilité *humaine* essentielle. Qui apprend quelque chose de la possibilité de la maturation intérieure?

Je constate toujours avec stupéfaction que les étudiants des trois domaines en contact direct avec l'être humain – la médecine, la pédagogie et la théologie – ne suivent durant toute leur formation aucun cours traitant de l'être humain, et ne reçoivent aucune instruction sur ce qu'ils pourraient eux-mêmes faire pour progresser dans leur humanité. Ils apprennent uniquement à voir dans un être humain la fonction et non pas la personne.

Au lieu de quoi on nous forme tous à l'efficacité matérielle et aussi – et là s'instaure la confusion – à l'éthique de la bonne conduite. L'une des pires erreurs sur la voie de notre humanité est de confondre une bonne conduite dans le monde avec un développement intérieur en accord avec le divin.

Nous assistons à l' heure actuelle à une prise de conscience, notamment chez les jeunes, du grotesque de ces règles de bonne conduite qui ne sont qu'une comédie vaine et infructueuse. Nous devenons davantage sensibles à des hommes qui ne passent peut-être pas leur temps à faire le bien, qui ne sont pas obsédés par le « comme il faut ». Nous commençons à comprendre pourquoi l'expression « she means well » – elle a de bonnes intentions – a en anglais un double sens. Une assistante sociale peut ne provoquer que des désastres *parce qu'*elle passe son temps à faire le bien, et de retour chez elle, le soir, elle accusera Dieu de ses échecs qui déçoivent son moi. C'est une bonne conduite qui n'aboutit à aucune *évolution*!

Nous parvenons aujourd'hui peu à peu à une évolution juste, même si sur cette voie certaines de nos actions ne vont guère dans le sens de la bonne conduite traditionnelle. L'*évolution intérieure* consiste d'abord dans la perception et la prise en compte de l'autre dimension en nous, à l'occasion de ces moments privilégiés où nous pouvons soudain vivre une expérience aux frontières des possibilités de notre moi naturel, si du moins nous sommes capables d'*abandonner ce moi au nom de Dieu.*

Le *moi naturel*, dont le nerf vital est l'*immobilisme*-duquel participent du point de vue intellectuel la rationalité et la conceptualité –, cherche une position stable en théorie comme en pratique. Il s'agit toujours d'acquérir un état aussi inébranlable que possible, que nous consolidons de toutes les manières. Nous agissons à chaque instant en vue de notre vie tout entière. Telle *est* la nature humaine! C'est par cette aptitude à se bâtir une réalité stable que se manifeste notre humanité. Et si nous ne possédons pas cette aptitude, nous ne sommes pas normaux. Ce serait une erreur absolue que d'élever un enfant en gauchissant cette force rationnelle, aux dépens d'un moi qui se constate, s'affirme et surtout se défend. Ce moi est la première chose qu'il doit se forger, car cela ne va pas de soi. Il ne peut l'acquérir qu'au prix d'un effort et d'un combat.

Mais dans la mesure où l'homme s'identifie totalement à cet aspect, il s'oppose à ce qui est l'essence de la vie : la dynamique du vivant contrariée par le statisme du moi. Pour arriver à l'Être supérieur, à la *vie* supérieure, qui n'est que changement perpétuel et éternel création de formes retournant ensuite à leur origine, il est nécessaire de commencer par renoncer à tout ce que le moi voudrait retenir.

Que veut-il donc retenir avant tout? Sa vie naturelle. Nous nous identifions tout naturellement à ce moi en nous, qui veut rester au monde et vivre reconnu par ses semblables. Mais pour accéder à la vie supérieure nous devons d'abord accepter la mort. Or toute notre éduca-

tion se réduit à effacer plus ou moins de notre conscience le fait que nous sommes promis à la mort. La pédagogie et la médecine, dans une large mesure, encouragent l'homme à ne pas regarder la mort en face. Notre éducation ne nous apprend habituellement rien sur ce fait : la voie menant à la grande *vie* passe par la mort du petit moi et nous devons nous y préparer. Nous avons bien le droit en tant qu'homme naturel de protéger notre vie, mais d'un point de vue supérieur l'acceptation inéluctable de la mort *fait partie de la vie.* Il faut distinguer la vie terrestre spatio-temporelle de la grande *vie*, à laquelle la mort du petit moi est nécessaire comme la chute des feuilles l'est à la vie de l'arbre.

En privilégiant une réalité où nous nous efforçons de conserver notre vie terrestre et d'en jouir, nous en venons logiquement à voir dans la mort l'ennemi de la vie. En fait la mort n'est une catastrophe que pour qui veut s'immobiliser dans la vie. Cet immobilisme – je suis moi et je suis ici – est la réaction instinctive du moi dit naturel. En conséquence, pour l'homme soumis à ce moi, la mort représente quelque chose de mauvais, de négatif, d'obscur.

Qui n'a pas peur en voyant pour la première fois un mort? Certains primitifs s'enfuient à la vue d'un mort. Je me rappelle encore le premier Français mort que j'ai vu dans les tranchées, en 1914, alors que j'étais un tout jeune homme. Je devais passer chaque jour à côté de lui pour remplir une mission. À chaque fois j'étais bouleversé par cet homme de cire, cet homme pétrifié, et pourtant quelque chose me poussait irrésistiblement à le regarder. Par quoi étais-je donc attiré? Ne serait-ce pas que quelque chose de surnaturel, à travers l'effrayante vision du cadavre, nous regarde? Ceux d'entre vous qui ont déjà vu mourir un homme ont peut-être fait l'expérience qu'une fois le pouls arrêté, le souffle et le regard éteints, le mort étrangement n'est pas encore un cadavre. Nous sommes obligés de nous contredire d'abord devant le mystère qui à cet instant

encore s'accomplit, et dont on peut parfois être le témoin. Au moment même où le moi, qui s'accroche désespérément à cette vie, abandonne, il semble que l'Être mystérieux dont l'image vit en nous, saisisse cette occasion pour passer dans la matière encore souple du visage et opérer cette transformation que l'on appelle transfiguration – et ce mort se met à rayonner.

Je me souviens d'avoir assisté à la mort d'une jeune femme qui avait travaillé chez moi. Son visage était de cendre, tordu par la douleur, elle semblait vieille comme le monde. Le médecin vint et déclara : « C'est la fin. » Deux heures plus tard je me trouvais devant une femme d'une merveilleuse beauté, dans la fleur de sa jeunesse, rayonnante. Je pouvais presque toucher du doigt cette autre réalité qui toute la vie désire se manifester et qui en cet instant ultime peut enfin apparaître. Le moi s'est endormi, le soi peut resplendir. Ce n'est qu'ensuite que le corps devient cadavre.

La mort est l' une des expériences où nous pouvons éprouver sans intermédiaire la qualité du numineux. Ainsi nous devons apprendre à voir dans la mort non pas seulement l'ennemi de la vie naturelle, mais peut-être aussi le seuil d'une autre vie. Il se pourrait que nous découvrions un jour qu'en avançant vers la mort nous avançons en fait vers la porte d'une réalité extraordinaire, vers laquelle dans notre vie nous pouvons progresser; ce qui ne veut pas dire que nous devions accorder moins d'importance à cette vie terrestre. Au contraire, c'est alors qu'elle prend toute sa profondeur dans la joie et surtout dans la souffrance. Aux instants où nous devons renoncer à quelque chose, laisser mourir quelque chose, accepter l'impuissance de notre moi naturel et notre propre mort, alors nous trouvons précisément la lumière.

> Ici s'ouvre le champ infini de l'exercice au sens propre. Pour arriver réellement sur la *voie*, il faut voir dans notre vie profane une

> préparation à la mort, laquelle n'a rien d'affreux, de redoutable, contre quoi nous devrions lutter, mais constitue une chance de passage à une autre vie, dont nous pouvons inlassablement faire l'apprentissage en nous détachant de ce qui nous enchaîne.

La mort est donc le grand maître de *vie*. Nous employons maintenant ce mot dans un sens supérieur, global, où la mort est incluse. Celui qui n'a pas compris qu'en ce sens la mort est le héraut, le maître, l'ami et le compagnon sur le chemin du Tout Autre, n'a rien compris de la *voie* au sens propre. En niant la mort nous nous privons de cette possibilité de maturation, dont le fruit naît en nous de l'union de l'humain avec le Tout Autre.

Méditer ne signifie donc pas faire des exercices afin de supporter avec plus de constance les troubles de la vie, affronter nos faiblesses avec une force transcendentale et compenser tous les instants de souffrance par des expériences inoubliables. Ce ne sont là que des moyens d'améliorer cette vie et de la rendre plus confortable.

> La méditation vise entre autres à ce que cette tendance au confort, qui nous est innée, n'occulte pas notre devoir de transparence à l'autre dimension. Il s'agit sur la *voie* d'approfondir sans cesse le rapport entre le moi naturel et l'Être présent en nous, et de le vivre d'une manière juste.

La condition de cet exercice et de cette formation de l'Être présent en nous est que nous ôtions de notre vision intérieure tout ce qui l'obscurcit. Par quoi est-elle obscurcie? Par toutes les peurs et tous les soucis qui caractérisent notre petit moi. Cette attitude est naturelle, mais nous devons savoir que ce n'est que lorsque nous nous sentons parvenus à la limite du

naturel que le surnaturel *a une chance d'entrer dans notre vie.*

Ceux qui m'ont déjà entendu souvent, savent que je reviens toujours sur les trois grandes détresses de l'homme et les trois grandes expériences de l'Être, qui l'arrachent d'un seul coup à lui-même. La première détresse fondamentale est la peur de l'anéantissement. La seconde est le désespoir devant l'absurde. La troisième est la douleur de la solitude. Ce sont trois souffrances qui peuvent tuer un homme.

Maintenant voici la première des trois grandes *expériences* : l'homme *en présence de la mort* – s'il profite de la grâce de cet instant – peut ce que son moi naturel ne peut pas, à savoir *accepter l'inacceptable : la mort.* À cet instant il *peut* éprouver qu'il y a quelqu'un en lui pour qui le mot mort ne signifie rien. Car d'un seul coup la peur s'est évanouie, et il sent grandir en lui une force infinie, une force venue de l'infini, illimitée, qui s'empare de lui comme un miracle et lui confère en ce monde une paix et un rayonnement, sensible aussi à ceux qui l'entourent. Il *a* soudain éprouvé quelque chose, et tout dépend désormais de son courage, de sa force et de sa fidélité envers son expérience, et de sa résistance devant les trois incrédules : le psychologue, qui dit : « N'est-ce pas un fantasme? » ; le scientifique, qui déclare : « N'est-ce pas un fait purement subjectif impossible à démontrer? » ; et le théologien, qui demande : « Est-ce que cela est vraiment en accord avec la vérité divine? » Il ne doit pas revenir à l'intelligence naturelle de son moi habituel, et convenir : « Il est vrai que j'étais hors de moi. » Car il *était* vraiment hors de lui-même, en cet Être qui contredit le moi habituel et qui ne peut pas mourir mais peut-être exige la mort de ce moi.

La seconde expérience est la suivante : l'homme *en présence de l'absurde,* de l'injustifiable, sombre dans le désespoir, en devient malade : sa vie tout entière en est obsédée, jusqu'au jour où il cède, et, en s'avouant vaincu *dans le monde,* remporte une *victoire du point*

de vue de l'autre monde, en adhérant à l'absurde et en éprouvant soudain qu'il porte en lui un sens qui n'a rien à voir avec le sens ou le contresens de ce monde. Ainsi accède-t-il à la lumière.

Voici maintenant la troisième grande expérience à laquelle nous devons nous confronter. Nous sommes en proie à la *solitude.* Nous avons perdu ce à quoi nous étions attachés, un être aimé peut-être ou notre place dans la communauté. Nous sommes exclus, déchirés, comme s'il nous manquait la moitié de notre être. Une telle vie est impossible. Au moment où nous *pouvons* – ce n'est pas un devoir – accepter la perte de ce qui nous attachait au monde, nous faisons soudain l'expérience d'une sécurité nouvelle, d'un *état d'amour,* où l'amour retrouve son sens originel : *ne faire plus qu'un.* Nous avons le sentiment d'être liés à tout, et le besoin de nous rapprocher de plus en plus de cet état où cet amour en nous et à travers nous peut se réaliser. Soyez toujours attentifs aux signes précurseurs dans votre vie et de ces trois expériences de la *force,* de la *lumière* et de l'*amour.* Elles sont l'expression de la présence en nous d'une réalité intérieure dont nous participons comme la vague fait partie de la mer. Car qu'est-ce qu'une vague, sinon la mer s'exprimant dans une vague?

Que sommes-nous, sinon la *vie* divine s'exprimant dans notre individualité?

> Par une transformation juste de la conscience vers l'intérieur, vous pouvez soudain vous éprouver comme le Tout s'exprimant sous sa forme individuelle. L'exercice suppose donc une transformation de la conscience, et aussi du sujet qui médite.

À partir de là, quelle impulsion nouvelle pouvons-nous donner à notre méditation? Le *sujet méditant,* qui au début de l'exercice part du moi naturel, du vieil Adam, doit se transformer en un homme nouveau, en

devenir, qui ose peu à peu apparaître dans la méditation et se caractérise par la présence du Tout Autre.

La *forme de conscience* doit se transformer dans l'exercice pour rendre possible le regard vers l'intérieur. Vous connaissez cette phrase du maître zen :« vous devez regarder vers l'intérieur et non vers l'extérieur, car quand on regarde le dedans de la même manière que le dehors, on fait de l'intérieur un extérieur. » Ce regard vers l'intérieur ne désigne pas littéralement une façon de regarder en soi. L'intérieur dont il est ici question se trouve dans chaque fleur que nous voyons à l'extérieur, chaque arbre, chaque pierre, dans chaque homme que nous rencontrons. Il signifie donc une autre dimension qui est voilée par notre regard rationnel, objectif, fixateur. Nous devons dans la méditation apprendre à préparer cet autre état de conscience, cette forme féminine d'accueil de la réalité où le Tout Autre peut s'épanouir. Cette conscience tournée vers l'intérieur est essentielle et reste de toute éternité le terrain favorable où s'enracine la conscience profane.

Le sens du travail du jardinier est de faire pousser quelque chose qu'il ne *peut* pas fabriquer. Tout ce que nous *pouvons*, c'est travailler à créer les circonstances propices au contact avec la vie supérieure. Parmi ces circonstances certaines paraissent d'abord négatives du point de vue du moi : il voudrait parler, il doit faire silence; il recherche le multiple, il doit parvenir au vide; il recherche la vie, il doit accepter la mort. Mais dès que nous sommes en contact avec l'autre dimension, du silence naît la parole vivante; du vide où se perd le multiple peut surgir la plénitude; et de la mort, de l'éphémère est issu ce qui demeure.

XX

LA PRÉSENCE, CONDITION DE LA VIE CONSCIENTE

Nous sommes ici *réunis* pour une initiation à la pratique de la méditation dans le style zen, mais je dois dès l'abord préciser que nous ne pratiquons pas ici le zen au sens strict. Même le père Lassalle se refuserait à considérer une semaine d'exercice chez lui comme une initiation complète au zazen. Mais ces exercices *dans le style du zen* supposent déjà un certain *rapport de l'homme à lui-même.* En voici les premiers principes.

Cette méditation dans le style zen concerne chacun de nous individuellement, s'il y est prêt, dans une situation personnelle bien précise de son existence. Il se trouve dans cette situation quand il est parvenu à un niveau déterminé de son évolution humaine. Enfin les problèmes qui se posent à ce niveau de développement sont actuels et conditionnés par l'époque.

Je n'ai pas besoin de vous dire quels sont les dangers qui menacent l'humanité au XXe siècle. Nous ne pouvons être à sa hauteur que dans la mesure où nous sommes *humainement* à la hauteur. Pour cela, de nos jours, il faut être davantage qu'un honnête homme au sens traditionnel, dont toute l'éducation, y compris la morale enseignée par l'Église, se réduirait à une bonne conduite dans le monde. Il doit être utile à la communauté, docile et doux dans son comportement. Quant à son état intérieur, personne ne s'en soucie. Il suffit que la part obscure de son être soit refoulée afin que rien n'en transparaisse au-dehors et que les apparences soient préservées.

Nous en voyons aujourd'hui le résultat chez tant d'hommes qui, n'étant plus soutenus par une communauté solide où jadis beaucoup de ces problèmes pouvaient être résolus, se retrouvent livrés à des forces obscures et se sentent poussés à libérer leurs instincts refoulés. La thérapie est pour l'essentiel un moyen de délivrer l'homme de ses refoulements et de le familiariser avec sa *vérité humaine*, non pas la vérité que l'on dit, mais la vérité que l'on accomplit et que l'on est. Suivant le mot d'Augustin, *« veritatem facere »*, il faut nous approcher de cette vérité qui vient des profondeurs.

On peut dire que cette époque, où l'homme est aliéné comme jamais, est aussi celle où il se découvre lui-même comme jamais – en tant que sujet qui trahit ses possibilités humaines et se réduit à un rôle de fonctionnaire dans une organisation objective autonome dont il n'est qu'un rouage. Mais l'homme, cet homme qui souffre, qui éprouve, qui aspire à la liberté, à l'amour, à l'accomplissement, ne dépend pas du même système de coordonnées que la réalité objective : temps et espace, causalité et identité. Il s'agit chez lui de souffrance et de soulagement de la souffrance, d'une promesse présente en nous tous et qu'il doit tenir, de détresse et de délivrance, d'oppression et de liberté. Il s'agit d'une réalité humaine, qui va plus profond et plus haut que la réalité spatio-temporelle. Il s'agit avant tout d'amour.

Il est singulier que l'Occident, si fier de sa *science expérimentale*, ait accordé si peu d'importance à l'*expérience* que l'homme fait de lui-même. L'Église elle-même a toujours tenu en suspicion l'expérience mystique, la considérant comme ennemie de la foi dogmatique. Dorénavant l'expérience mystique, que scientifiques et théologiens reléguaient comme dangereusement « irréelle », s'affirme comme l'espace où l'homme peut se retrouver au plus profond de soi. Mais ce qui jusqu'à notre siècle était réservé à quelques élus, devient peu à peu accessible à un nombre croissant d'hommes assez avancés pour prendre au sérieux ce

qui en *eux-mêmes* promet de les délivrer des souffrances du temps. Il doit bien y avoir en nous un moyen de nous affranchir d'une forme de conscience où l'homme est performant mais exilé de son centre.

Notre époque reconnaît enfin la légitimité de l'expérience métaphysique, transcendantale, dont le centre vivant est en nous-mêmes. Il est tragique que des jeunes gens aspirant à cette expérience se tournent vers la drogue, faute d'être guidés dans la bonne direction, par exemple vers la pratique de la méditation, qui peut elle aussi satisfaire cette légitime aspiration.

L'homme d'aujourd'hui, qui devient sensible à son expérience intérieure, voudrait être pris au sérieux dans sa réalité *présente.* Nous sommes tous tellement habitués à prévoir, à penser à l'avenir, que nous perdons en grande partie le sens de l'instant, de l'ici et maintenant : de la *présence.*

L'une des caractéristiques du zen est justement l'éducation de la présence, du maintenant. Les maîtres zen sont présents. Les adeptes du zen sont *là, intégralement, maintenant.* Ils vivent dans la conscience responsable de l'instant. Qui de nous vit encore vraiment dans l'instant?

Il y a quelque temps, quelqu'un qui rentrait de la Côte d'Azur me dit : « On peut dire tout ce qu'on voudra contre Saint-Tropez, mais les gens y vivent pour eux-mêmes, dans le présent. Quand je suis rentré à Paris je n'ai rencontré que des gens qui ne vivaient pas dans le présent mais à moitié dans le passé, dont ils se sentaient coupables, et à moitié dans l'avenir, pour lequel ils étaient inquiets. »

Demandons-nous ce qu'il en est de nous. Dans quelle mesure sommes-nous encore en état de vivre et de sentir dans le présent? Vous me direz que nous vivons tous à une heure présente donnée. On pourrait longuement philosopher sur le fait qu'à chaque instant l'homme vit bien dans cet instant. On peut concevoir l'Histoire comme l'écoulement de la vie vers une période donnée, où tout est orienté sur un instant donné, et

ainsi de suite, et déjà l'on se retrouve dans une recherche objective de ce qu'est cet instant.

Mais tout cela passe à côté de la question qui nous intéresse : « Que signifie vivre dans le présent ? » Nous entendons par là une expérience bien particulière, où l'instant vécu par un être humain, qui se saisit lui-même comme sujet vivant dans cet instant, est porteur d'une valeur d'expérience. La question est de savoir dans quelle mesure le sujet est *dans* cette valeur d'expérience. Un tel mode de présence pourrait s'exprimer ainsi : être *soi-même maintenant intégralement là.* Je voudrais que vous preniez très au sérieux la formulation de cette phrase qui au premier abord peut paraître sèche, abstraite et presque inintéressante.

> Mais je ne puis que vous affirmer que tout ce que nous essayons ici ensemble de préparer et finalement de vivre dépend de la réalisation *totale* de cette formule : « Il faut que l'homme soit vraiment *là*, qu'il soit *lui-même* là, *tout entier* là, et tout *à la tâche* qui est la sienne *maintenant.* »

C'est là une possibilité extraordinaire, mais aussi un risque constant d'erreur.

Êtes-vous vraiment tout entier là ? Où êtes-vous en partie ailleurs ? Que veut dire ailleurs ? Peut-être êtes-vous retournés en pensée dans votre enfance, dans le passé, ou vous êtes-vous transportés dans l'avenir.

Vous pouvez parler avec quelqu'un, et soudain vous sentez qu'il n'est pas présent, qu'il n'est pas celui à qui vous voulez en fait parler. Il vous parle comme un absent, ses yeux ne vous regardent pas, sa voix est incertaine, ses gestes imprécis, il n'est pas là tout entier. Cela peut aussi nous arriver. Vous sentez bien que ce qu'un instant demande de nous est infini, et que nous en manquons une grande partie. Chaque instant est un être qui vient à nous. L'accueillerons-nous ou nous déroberons-nous ? Allons-nous nous risquer ou nous

contenir? Sommes-nous partagés ou entiers? Oserons-nous y aller *tout entier*, et que signifie ici « tout entier »?

Nous nous heurtons au fait que l'homme moderne a depuis longtemps cessé de se prendre en compte dans son intégrité. Nous sommes dressés à des occupations, et nous croyons avoir le pouvoir et le devoir de nous identifier avec ces exigences que nous devons remplir aux yeux du monde. Nous n'existons alors que partiellement, selon ce que pour l'instant le monde attend de nous ou notre petit moi désire. Nous sommes plus ou moins là suivant la situation. Pour votre enfant vous êtes là en tant que parent, si l'on vous parle vous êtes celui qui écoute. Sommes-*nous* là tout entier? *Qui* est en fait présent maintenant? *Vous* qui êtes assis, *qui* en vous est assis en cet instant?

En posant cette question du « qui », la question essentielle pour le problème qui nous intéresse, nous nous retrouvons dans le cadre des différents niveaux d'humanité par lesquels nous devons tous passer, et qui en fait existent tous simultanément en nous.

L'homme est d'abord un petit enfant, qui ne possède pas encore de conscience objective. Il se meut encore dans le *contexte de la vie,* et est de cette manière tout entier présent. Quand le *moi* s'éveille, il commence par prendre sous sa protection cet être corporel, et tient ce rôle sa vie durant. Ce moi dans son égoïsme naïf ne cherche qu'à vivre et à jouir en sécurité. Qui de nous n'en est pas là? Sans ce moi nous ne sommes pas normaux. Ce rapport originel, cette joie originelle d'une existence corporelle sans problème dans la réalité sensorielle et spatio-temporelle font partie intégrante de l'humanité.

À ce *premier* niveau du moi égocentrique, la présence signifie par exemple, la capacité à éviter les heurts. L'importance dans notre humanité actuelle de cette horreur du conflictuel n'est pas un mal en soi, mais exprime un besoin originel qui est celui du moi primaire. Ce besoin n'*est* négatif que s'il devient la

valeur centrale de la vie et notre préparation exclusive. Nous devenons alors le parfait fonctionnaire, dont la souplesse infinie se plie et s'adapte à tout. En se créant une existence sans heurts, on tend automatiquement à éliminer tout ce qui pourrait éliminer ce bon ordre. Il en résulte une opposition naturelle à tout ce qui est souffrance, car toute souffrance exprime un dérangement.

Le moi naturel, dans sa quête exclusive du plaisir dans la sécurité, refuse aussi tout ce qui est douleur, chagrin et mort. Je reviens brièvement à la signification de ce que je vous ai dit de la signification différente que prenait la mort à chaque niveau d'humanité. À ce premier niveau où l'homme recherche la sécurité, la mort est évidemment l'ennemi par excellence. Le moi élémentaire rejette par nature tout ce qui est danger et mort, et pour ce ne se contente pas de son aptitude à jouir de l'instant. Il possède aussi l'aptitude à la *présence comme sauvegarde de l'instant,* la capacité de réagir comme l'éclair à la moindre opposition à ses besoins naturels. C'est l'instinct originel du chasseur ou du guerrier, qui savent aussi bien se défendre que disparaître en un éclair pour se protéger.

Cette présence de la sauvegarde est différente de celle de la jouissance. C'est celle de la vigilance, de la prévoyance face au danger. Certains hommes sont particulièrement présents dans ce sens propre au moi naturel. Ce sont ces gens qui mènent de main de maître leur vie et leurs affaires, chez qui le moi originel élémentaire est toujours vigilant. Ce n'est que si elle se pose comme absolue que cette présence élémentaire devient négative.

La mort représente alors tout simplement l'ennemi. La *présence* est fondamentalement la *vigilance* dans le combat contre la mort et tous ses alliés comme le chagrin et la souffrance, la vigilance au service d'une vie sûre et sans problèmes. Une attitude parfaitement égocentrique et parfaitement naturelle.

Au second niveau de l'humanité, celui de la person-

nalité, la présence prend un sens différent. À ce niveau tout tourne non plus autour du moi mais autour de l'autre, que ce soit une idée, une œuvre, notre prochain, la communauté ou Dieu. L'homme se consacre alors avant tout à *servir.*

Il est capable de faire passer les exigences du moi après le service de l'autre. L'autre, quel qu'il soit, revêt pour lui une valeur suffisante pour faire passer naturellement l'égocentrisme au second plan. Jamais il ne pourrait atteindre ce niveau de la personnalité si elle ne consistait qu'à brimer le moi. L'humanité se caractérise dans sa capacité à découvrir dans le service de l'autre non seulement une charge mais aussi une promesse. L'homme ne reconnaîtrait aucune valeur en ce monde, s'il n'y découvrait pas une promesse de bonheur ou d'un état supérieur. Sans cette promesse elle serait peut-être objectivement une valeur, mais non pour le sujet.

La présence signifie dans ce contexte *être présent pour l'autre,* que ce soit l'œuvre, le prochain ou la communauté.

L'exemple type est la présence de la mère pour l'enfant : elle est toute vigilance, tout entière présente, et d'une façon si naturelle qu'elle est capable d'oublier complètement tout égoïsme dès qu'il s'agit de son enfant. De même quelqu'un qui se consacre totalement à une œuvre est *tout à son affaire,* tout entier occupé à mener à bien la tâche qu'il a entreprise au nom d'une valeur ou d'une promesse engageant son honneur.

La présence en ce sens signifie *être là tout entier* de manière à respecter notre engagement envers l'autre quel qu'il soit. Ainsi voyons-nous de nos jours la jeunesse être de plus en plus présente dans tous les problèmes de société.

L'amour n'est plus alors possession, comme au premier niveau, ni expression d'une communauté inconsciente, mais vraiment la capacité à se dédier entièrement à l'autre pour lui-même. À ce niveau, connaître n'a plus le sens de voir au premier coup d'œil

qui est ami ou ennemi, ce qui nous sert ou nous nuit, mais de connaître l'autre pour mieux le servir. Si vous posez brutalement une tasse précieuse sur une plaque de marbre, vous montrez que vous oubliez que la tasse est fragile et que vous n'êtes pas assez présent. Cela se vérifie jusque dans les plus petites choses. Cette forme de présence suppose que l'on fasse passer au second plan ses propres désirs. Ne pas pouvoir accepter et vivre une situation telle qu'elle est, est l'indice d'un manque de présence. Être *présent* signifie être à la hauteur des exigences de l'instant. À ce second niveau, l'homme ressent le bonheur et la richesse de la vie au service de l'autre. La joie que procure une œuvre d'art, ou la contemplation d'une fleur, n'est plus liée à l'utilité ou à l'agrément possibles, mais à la chose en elle-même. Cette joie suppose que l'on ne voit plus les choses par rapport à *soi* par rapport à *elles.*

C'est la grandeur de l'homme que de pouvoir ainsi s'élever au mystère de l'autre en tant que tel. Pensez à quelqu'un qui vous est cher. Pensez à vos enfants. Quels parents pensent en fait à s'ouvrir au mystère de leur enfant *comme individualité*? Dans la mesure où une mère s'identifie naturellement à *son* rôle maternel et ne voit plus dans l'enfant que son fils ou sa fille, elle perd une grande partie de sa possibilité de *présence* vis-à-vis d'eux. Je ne cesse de constater en tant que thérapeute qu'une grande partie des catastrophes humaines viennent d'une enfance où l'on n'a pas été considéré comme une *personne individuelle* mais comme un fils ou une fille, soumis à des poncifs sur ce que doit faire le fils idéal ou la fille idéale. C'est incroyable, mais plus vous voyez quelqu'un, plus vous êtes proche de lui, plus vous courez le danger de *ne plus* exercer cette capacité de présence qui vous permet d'approfondir sans cesse votre perception de l'être *en tant que tel.* L'amour est à la fois la condition et le garant de la qualité de la présence dans une relation humaine. La présence est notre réponse à l'attente que l'autre peut nourrir à notre égard en cet instant.

À ce second niveau le chagrin et la souffrance, et même la mort, prennent aussi un sens différent. Quand un homme s'est engagé tout entier au service d'une cause quelle qu'elle soit, il est prêt à souffrir et même, l'Histoire nous le montre, à mourir. Mourir n'est plus alors l'ennemi absolu qu'imagine le moi naturel, mais une épreuve et une preuve.

Quand nous parvenons au troisième niveau, cependant, ce n'est plus l'autre qui est au centre mais – on l'aurait dit autrefois tout simplement – Dieu. Nous employons aussi le terme de transcendance. Je voudrais répéter à ce propos qu'il ne faut surtout pas penser ici à une force qui nous enlève loin de la réalité de notre vie, mais bien à quelque chose qui est au cœur de notre humanité. Car nous nous apercevons de nos jours qu'entre ce qu'il doit au moi et ce qu'il doit aux autres, l'homme n'est pas pleinement épanoui : son noyau central, ce qui le pousse à se dépasser, n'est pas encore sollicité.

En son noyau central l'homme est lui-même ce qui le dépasse. Ce n'est pas une théorie mais une autre dimension qui est à l'œuvre en nous et nous appelle, nous encourage, et tente de s'exprimer par tous les moyens – cela *existe*! Prétendre que ce n'est qu'un fantasme ou *seulement* un sentiment, c'est passer à côté de la réalité de l'expérience humaine ici en cause. L'un des plus grands échecs humains du passé est de s'être fixé sur la soi-disant réalité objective et d'avoir récusé et dévalué toute l'expérience humaine subjective sous prétexte que c'était « *seulement* un sentiment »,« pure subjectivité ». En réalité qu'y a-t-il de plus présent à l'homme que l'amour et la haine?

D'après cette ancienne conception ce qui n'est que subjectif n'a pas de réalité, n'est que transitoire. La réalité est ce qui est scientifiquement démontrable, techniquement maîtrisable : est réel ce qui dure.

C'est une grave erreur! Nous commençons enfin à prendre en considération l'homme dans sa réalité d'expérience, qui *doit* être considérée dans sa *profon-*

deur, et non seulement dans son intensité. C'est dans la *profondeur* de ce que nous vivons que nous sommes soudain appelés à nous dépasser, que nous percevons des qualités qui ne sont pas la quintessence d'expériences habituelles mais quelque chose de radicalement différent, que nous appelons aujourd'hui le « numineux ». L'objectivisme est dépassé. Nous sommes en train de passer des Temps modernes, qui ont mis fin au Moyen Âge, aux Temps nouveaux, centrés sur l'homme dans la profondeur de son expérience. La réalité de cette expérience centrale est *la* réalité, capable de transformer l'homme en profondeur afin de passer d'un niveau d'évolution où il devait se contenter de n'avoir d'expérience qu'objective et de maîtriser le quotidien, à un épanouissement, à une ouverture sur un domaine nouveau de possibilités intérieures. Si on lui demande s'il est sûr d'avoir raison de passer à cet autre niveau, il ne pourra que répondre : « Si vous le demandez, c'est manifestement que vous n'en avez pas encore fait l'expérience. »

La nouveauté est qu'aujourd'hui des hommes de plus en plus nombreux cherchent à ancrer leur quotidien dans une réalité supraspatio-temporelle surnaturelle, c'est-à-dire à accorder plus de place en eux à l'élément religieux.

Cela vaut aussi pour la *méditation.* Si vous commencez une méditation et parvenez à l'état juste, où quelque chose de Tout Autre commence à parler, vous ne pouvez que répondre si l'on vous demande pourquoi vous attachez tant d'importance à ces instants : « On voit que tu n'as pas encore fait cette expérience, car c'est elle la source qui donne son sens à tout ce que nous faisons et pensons dans la vie. »

Cette évolution riche de possibilités nous amène à nous interroger : « J'ai vécu une expérience qui efface tous les doutes. Que faire pour qu'elle m'accompagne au-delà de cet instant privilégié, de sorte que je puisse constamment servir cette force qui à travers moi veut se manifester dans le monde? » L'homme qui pose

cette question a fait ainsi son premier pas *sur la voie.* Il a entendu l'appel et est maintenant sur le point de lui obéir et de suivre une voie dont il est lui-même le sens en sa profondeur, puisqu'il lui est possible de devenir le représentant et le témoin de l'autre dimension. Il demande alors des exercices lui permettant de s'ouvrir sciemment au Tout Autre. À ce moment précis la méditation elle aussi a sa place. C'est ce qui pousse aujourd'hui tant de gens à réclamer un maître qui puisse les aider, étant lui aussi sur la même voie et maîtrisant cette voie.

La *transcendance* ne signifie donc rien d'objectif. La question de la transcendance ne se pose pas indépendamment de l'être humain. Ce mot désigne une qualité qui touche l'homme à des instants déterminés et lui donne le droit de dire : il *existe* une dimension du réel qui se manifeste *dans* cette qualité. Et la *présence* désigne alors un état de l'homme où il est *tout entier* ouvert à cette dimension.

> La présence au sens profond consiste donc, dans la méditation comme dans la vie quotidienne, à être tout entier vivant *dans* et *pour* l'autre dimension. L'homme n'est alors pas seulement *en cet instant* tel qu'*il* est, mais se trouve sur une *voie.* On ne peut être dans la transcendance qu'un voyageur.

La transcendance ne se laisse jamais saisir : elle vient en un instant. Regardez en vous-mêmes si toutes les expériences où vous avez senti cette autre dimension ne se sont pas toutes produites dans des instants de passage. Vous ne pouvez y compter. Cela vient toujours par surprise, et dès que nous essayons de la fixer c'est fini, nous avons refermé la porte d'une rencontre avec la transcendance qui aurait pu être fructueuse.

C'est pourquoi une des méthodes du zen a toujours été de ne jamais laisser l'homme en terrain stable. Le maître dit « A » et demande : « Qu'est-ce que je viens

de dire?» « A », répond le disciple. « Jamais dit une chose pareille », réplique le maître. Car s'en tenir même un instant à ce qu'a dit le maître remet déjà en cause l'effet que la parole doit avoir sur le disciple. Chaque année – l'exemple est connu – le disciple peut poser au maître une question cruciale qu'il a bien méditée, et le maître peut répondre par une phrase qui peut-être illuminera le disciple. Ce dernier donc s'agenouille le moment venu et demande par exemple: « Que veut dire Bouddha?» Le maître répond: « Bouddha? jamais entendu parler. » Imaginez quel effondrement peut se produire chez le disciple devant la réalité absurde de cet instant qu'il a tant attendu. Mais justement ainsi il peut se produire une faille dans l'édifice trop bien établi de ses espérances, et par cette faille quelque chose de nouveau peut éventuellement faire irruption en lui.

Dans toute évolution humaine – vous n'avez qu'à regarder en vous-mêmes – les instants privilégiés de rencontre avec la transcendance sont ceux où nous sommes anéantis par un malheur, frappés de surprise, ou soudain arrivés à un nouveau stade de notre développement personnel. Les premières grandes expériences de l'Être sont celles de l'enfant qui fait ses premiers pas. Heureux l'enfant que sa mère n'aide pas constamment mais qui fait lui-même son apprentissage! Quelque chose alors se passe dans cette petite conscience. Une autre de ces expériences est la première prise de conscience: « Moi ici et le monde là. » C'est un instant à la fois de tristesse, car quelque chose se sépare de nous alors que nous le portions en nous, et de béatitude. Cela ne dure qu'un instant. On peut vivre de nouveau un tel moment pendant la puberté, et c'est toujours d'une façon passagère que la transcendance nous touche. C'est un instant si beau, il ne devrait jamais passer, mais l'expérience n'est *vraiment* que dans cet instant. Nous ne pouvons jamais l'arrêter. Il peut nous rester en mémoire comme riche de conséquences profondes. Nous devons être ainsi tremblants

devant lui. Une des règles de base consiste à ne jamais parler, même à notre meilleur ami, d'une telle expérience. Nous devons la garder pour nous, la laisser vibrer en nous, car dès que nous en parlons elle s'enfuit. Ces expériences sont fragiles. Seul quelqu'un qui en a vécu une semblable peut vous comprendre quand vous en parlez. Voir comme si l'on ne voyait pas, avoir comme si l'on n'avait pas, dit le mystique. Ne rien saisir au passage mais demeurer dans le passage.

La *présence* à ce troisième niveau au service de la transcendance et d'un développement permettant de faire de plus en plus l'expérience de cette transcendance, signifie aussi la vigilance devant la fragilité de cette autre dimension que l'on anéantit en voulant la saisir, la fixer et la nommer. C'est le mystère lui-même qui parle. Seule une disposition déterminée de l'âme permet au mystère de parler *sans* qu'on le fasse fuir.

Nous approchons par là déjà de ce que la présence peut signifier dans le cadre du zen et nous apporter au cours de notre exercice ou de notre préparation à cet exercice.

Le zen est la *voie* sur laquelle l'homme se libère progressivement de ce qui empêche ce qu'il est dans son Être – ce que le zen appelle la *nature de Bouddha* – de se manifester dans et par l'humanité. C'est pourquoi le zen tout entier est imprégné de l'air pur de l'immédiateté, qui permet l'expérience de la nature de Bouddha, où l'on est *soi-même* la vie essentielle se réalisant dans la conscience humaine. Tel est le sens de tous les exercices zen.

Cette immédiateté est détruite par le rapport de l'homme à son moi – la peur de la souffrance, du chagrin et de l'anéantissement – , mais aussi par la fixation de l'homme dans une conscience objective qui exclut la spontanéité de la vie.

Cette mutilation de la totalité, qui est notre péché originel, nous donne cependant la chance de prendre conscience de la nécessité de laisser s'accomplir en

nous l'autre dimension : la *vie* qui est notre voie et notre vérité. La condition première de l'expérience de la réalité est de rester un temps captif de l'irréel, de souffrir d'être séparé de l'essentiel. Pour accéder à l'expérience de la lumière, il faut avoir souffert dans l'obscurité.

Le moi, comme l'enseigne le zen, est donc le destructeur de notre Être essentiel. Il bâtit la prison où s'enferme notre humanité. Mais il est aussi l'arrière-plan d'une expérience possible de l'autre dimension comme nous l'éprouvons dans le satori. Il est aussi – et ici le zen se différencie des autres enseignements de l'Orient, et nous devient singulièrement proche – le monde où nous vivons, ce monde humain mêlé d'égoïsme, d'erreur, de souffrance et de peur. C'est là le lieu où peut apparaître à nous autres hommes l'autre dimension. Ici le zen se sépare des autres doctrines orientales qui enseignent que l'homme doit *sortir* de ce monde et s'élever finalement à un nirvàna. Pour le zen l'illumination n'est pas un but que l'on devrait atteindre pour y demeurer. Une illumination n'est que le début d'une longue route, où nous devons intégrer cette expérience par des exercices constants. Seule cette intégration transforme l'initié en un homme qui *dans* le monde et pour ses semblables vit en contact avec la dimension surnaturelle qui s'est manifestée à lui dans l'expérience.

Pour entrer dans ce domaine qui, comme dit Maître Eckart, « est au-delà de Pierre et Paul », il faut suivre la *voie*. En ce sens l'apport oriental de l'Un universel fait partie de notre *voie*, non pas cependant dans la perspective de gagner un hâvre de paix et d'y rester, mais afin d'y puiser une force que nous pouvons utiliser dans l'accomplissement de notre devoir humain.

Je vous ai déjà cité l'exemple, classique pour le contact avec le Tout Autre dans le zen, du combat où le samouraï peut s'engager sans penser à son moi. Cela ne signifie pas pour autant qu'il disparaîtrait en disant : « À quoi bon combattre, je m'en vais dans mon éter-

nité. » Ce n'est pas là du zen! Nous sommes au contraire proches du zen en ce qu'il *ne soustrait pas* l'homme à son devoir dans la communauté qui est la sienne, mais le *prépare* à l'accomplir sans être obsédé par son moi.

Nous sommes à un moment décisif pour notre époque. La qualité de ce qui arrive aujourd'hui dépendra de ces forces de transformation. Ici se pose aussi le problème de la transmission de cette vérité à la jeunesse. Car en dernière analyse c'est du degré de maturité que dépend la possibilité de compréhension de la vérité. Certes la jeunesse a l'avantage sur la vieillesse de pouvoir constater radicalement que le passé s'est fourvoyé en réduisant l'homme à un fonctionnaire dans un système objectif, qui est faux et doit être changé. Mais ici s'élève une autre question : un tel changement n'exige-t-il pas de la maturité? Comment ce monde juvénile pourrait-il créer quelque chose de valable? Les meilleurs projets échouent parfois à cause du manque de maturité de ceux qui les exécutent.

Je voudrais répondre par cette réflexion. Si l'on voulait attendre un homme parfaitement accompli chaque fois qu'il s'agit d'accomplir quelque chose, on n'entreprendrait jamais rien. C'est ainsi dans tous les domaines, dans toutes les professions. Il s'agit – et chacun de nous peut y contribuer – que de plus en plus de gens, y compris chez les jeunes, apprennent qu'il existe une *voie* intérieure de croissance et de maturation, et une possibilité de développement pour laquelle il ne suffit pas de se débarrasser du passé et de détruire une réalité figée; il faut aussi être prêt à accueillir une *forme nouvelle* que l'on s'engage à réaliser. Même un jeune comprend qu'il peut non seulement détruire mais aussi construire quelque chose, en se construisant lui-même. Ici réside le danger : élargir sa conscience, sans voir qu'il faut *aussi* pour cela une *formation de l'homme.* Cette formation consiste en une transformation de l'homme tout entier, y compris dans son corps, et ce n'est possible que sur la voie de l'exercice, que l'on ne

peut suivre sans s'astreindre à une discipline. Mais à la différence de la discipline hétéronome imposée aux jeunes par les adultes, cette discipline doit être autonome, en contact avec l'autre dimension qui nous l'*impose* pour *pouvoir devenir* tels qu'elle puisse se manifester *à travers* nous dans le monde, à la fois libératrice et formatrice. C'est un des devoirs inhérents à l'exercice auquel nous nous préparons ici : se préparer à une forme déterminée.

Encore quelques mots sur la pratique du *zen en tant qu'exercice.* Nous devons tout d'abord, comme je viens d'essayer de l'expliquer, comprendre qu'il s'agit de la possibilité de manifestation du Tout Autre, que nous sommes dans notre Être essentiel. Le zen n'est pas une forme de religiosité où la transcendance s'ouvre dans une foi *en* quelque chose, dont l'homme peut s'approcher. Notre époque est mûre pour la foi *vivante*, s'exprimant dans une expérience intérieure. L'exercice a pour point de départ cette expérience intérieure, ne serait-ce que comme intuition ou comme aspiration. À partir de là il vise à préparer l'homme, d'abord à faire cette expérience, ensuite à s'ancrer en elle, et enfin à pouvoir en témoigner dans le monde. C'est *cela* que le zen entend par exercice.

Au cœur du soto-zen, qui remonte à Dōgen, se trouve le zazen, ce qui signifie : *être assis en méditation.* Certains de vous voudront peut-être faire de l'ironie, mais je leur conseille alors d'essayer eux-mêmes! Je rencontre sans cesse des gens qui ont commencé à pratiquer cette assise méditative et qui ont fini par renoncer, découragés. Mais au bout d'un certain temps ils se sont aperçus que quelque chose leur manquait. Quelqu'un me disait récemment : « J'ai compris combien cette demi-heure d'assise quotidienne était vitale pour moi. Ce qui se produit alors, ce que cela produit en moi, maintenant je le sais : cela me prépare au reste de la journée. J'ai plus de temps, je suis plus calme, mieux équilibré, plein d'une force et d'une attention nouvelles. Je ne fais rien sans cela, car mani-

festement tout ce qui trouble cette méditation, trouble aussi ma vie et ma maturation intérieure. » En un mot, qui a fait cette expérience, peut comprendre que le soto-zen enseigne qu'il ne s'agit *que* d'être assis en se plaçant dans la méditation. On peut même affirmer que rien ne serait plus faux que de croire que le zazen vise à atteindre le satori : l'assise *est* satori, si l'on est dans la position juste.

Le zazen cependant n'est qu'*une* des formes de l'exercice. Le zen dit : « Tout ce que nous pouvons faire pourrait devenir un exercice au service de l'Être. » C'est un tournant extraordinaire. Nous autres, Européens, avons tendance à nous exercer à quelque chose jusqu'à ce que nous le maîtrisions, puis à passer à autre chose. Non, dit le maître d'exercice :

> L'exercice dans le sens d'un *excercitium ad integrum* ne commence qu'*une fois* que nous maîtrisons quelque chose. Car ce qui alors ne va pas ne dépend plus de la technique ni de l'instrument, mais de nous. L'exercice répété d'une activité que nous maîtrisons est comme le miroir de ce que nous sommes.

Je puis, par exemple, vous proposer un exercice très simple : prenez une feuille de papier et tracez un trait lentement sans appuyer. Le papier n'accroche pas ni le crayon. Si la ligne tremble, c'est votre faute. Tracez un second trait dessous, aussi droit que vous pourrez, puis un troisième, et ainsi de suite. C'est de nouveau tremblé ! Pourquoi ? Je dois être angoissé ou je ne suis pas bien assis dans mon *hara*. Cela recommence : c'est que j'ai retenu mon souffle ou que je me suis appliqué. Vous pouvez faire cent traits, et à chaque fois vous découvrirez *en vous* un obstacle qui vous empêche de tracer une ligne droite. Le dernier trait sera peut-être aussi manqué que le premier, mais en essayant d'obtenir un tracé plus net, c'est *vous-mêmes* qui êtes maintenant *devenus* plus nets.

C'est un exercice zen typique. Il vise à libérer l'homme de son moi objectivant, qui fuit dans la défaite ou veut la victoire à tout prix, afin d'être finalement l'instrument purifié d'une technique. Prenez cinq notes sur le violon, un air facile au piano, que vous maîtrisez techniquement, et jouez-le le matin pendant dix minutes en vous efforçant à la perfection – vous n'y parviendrez jamais complètement. Essayez cependant de vous y consacrer chaque jour, même seulement un quart d'heure : par ce simple exercice vous entrerez au service du zen.

Le principe est toujours le même : un initié délivré de toute l'ambition de son moi se consacre à une force plus profonde en lui, et par cette force retentit alors le chant éternel de l'Être dans le langage particulier de cet instant. Vous vous sentez ainsi heureux au plus profond de vous-mêmes.

Cela vaut pour tous les exercices du zen, du tir à l'arc au combat à l'épée. Vous voyez par ces derniers exemples que l'exercice méditatif n'est pas à l'opposé de l'action, et qu'une existence méditative ne consiste pas à rester assis. Ce qui distingue l'attitude méditative, centrée, de l'attitude non méditative, quelle que soit l'action entreprise, est que l'homme s'appuie sur la Muraille d'or pour agir ensuite ainsi soutenu dans le monde. Il ne laisse pas le fil d'or lui échapper des mains, quoi qu'il fasse. Chaque *action* fait alors l'effet d'une force de transformation, qui enracine toujours plus profondément l'homme dans l'Être essentiel.

C'est ainsi que nous nous rapprochons de ce qui fait l'objet de nos exercices : la *présence* dans ce double sens que l'homme est tout entier présent, et qu'il est un témoin de la présence au fond de lui de la grande *vie*, tel qu'il devrait être et est fondamentalement.

Je *suis* la grande *vie* d'une certaine manière. Je le *suis* dans mon individualité. Plus je deviens *moi-même* en suivant la voie de l'individuation, moins je m'oppose aux autres. Car en progressant vers l'accomplissement de ma personne centrale la plus individuelle, j'entre en

contact avec le noyau central de notre Être intérieur où tous les hommes ne font qu'un. C'est le nouveau mystère que nous devons découvrir : devenir tout entier soi-même n'implique *aucun* individualisme, où chacun relève la parole à l'autre. Cela n'arrive que sous la domination du petit moi, qui vous isole. Dans la mesure au contraire où vous parvenez à votre noyau central, vous vous trouvez au lieu de votre individualité où tout ce qui nous unit est présent *en nous.*

La question de savoir si la méditation ne rend pas l'homme incapable de voir la souffrance du monde et les vices de l'organisation sociale actuelle, ne peut ainsi se poser qu'à quelqu'un qui ne sait rien de ces choses. Car plus on s'enfonce dans sa profondeur essentielle, plus on acquiert de la présence dans les trois dimensions de l'Être :

- dans la *plénitude*, qui n'a rien à voir avec la multiplicité ; il faut que le multiple se taise pour que s'épanouisse la plénitude : il s'agit du vide que la méditation zen instaure ;
- dans la *loi* de l'Être qui est une transformation éternelle et non un ordre figé : il s'agit donc d'une force sous une forme toujours nouvelle ;
- dans l'*unité omniprésente de l'Être*, qui n'a rien à voir avec l'amour que l'homme manifeste dans la communauté et envers son prochain mais qui, en tant qu'expérience originelle de l'unité, engage l'homme à s'occuper avec amour de son prochain, et témoigne ainsi de son expérience de l'unité où lui *et* son prochain sont englobés, écho de la présence en lui de cette unité.

Si par l'exercice vous entrez peu à peu en contact avec cette dimension, qu'en résulte-t-il ? La réponse à cette question est toujours la même :

> Si vous avez fait une méditation et qu'elle était juste, vous le saurez par le sentiment d'être davantage vous-mêmes, d'être plus forts, plus éveillés, dans une meilleure forme et un plus grand amour.

Pour terminer – et nous restons dans le cadre du zen – n'oubliez pas que l'exercice ne vise pas à vous élever au-dessus des autres. Au contraire, s'il est réussi – ce qui n'est peut-être jamais *entièrement* possible – vous serez redevenus à la fin, comme moi-même maintenant, tout simplement un être humain.

XXI

LA RESPIRATION, MOTEUR DE LA TRANSFORMATION

Comme toujours je voudrais avant d'en venir concrètement à la pratique de la méditation, replacer en introduction notre travail dans le cadre général d'une révolution de notre temps, qui ouvre vraiment à l'homme une nouvelle direction. L'exercice spirituel, tel que je l'entends ici, ne peut pas s'ajouter à la vie normale comme un assaisonnement. Il doit s'agir – je parle ici à ceux qui sont en recherche – d'un *tournant* absolu. Ce n'est qu'en l'acceptant comme tel que vous avez une chance de parvenir au sens réel de la méditation. Je voudrais donc commencer par préciser la signification de ce tournant.

Jusqu'à présent l'éducation et même la culture de l'homme avaient trois objectifs. Tout d'abord il devait apprendre à s'imposer dans le monde. Pour cela il devait posséder la richesse, le pouvoir, le savoir et la santé nécessaires pour faire bonne figure. Ensuite il devait devenir un membre capable de la communauté, exercer une profession qui ne soit pas seulement profitable à lui-même mais aussi utile aux autres. Enfin il lui fallait apprendre à s'intégrer dans la communauté, à bien se conduire. L'éthique de la bonne conduite exige de l'homme qu'il connaisse les valeurs du beau, du vrai et du bien, et qu'il soit digne de confiance dans les tâches qui lui sont confiées par la communauté. On l'appelle à ce stade une « personnalité ». Tout cela est placé sous le signe de l'aisance et de l'harmonie. On

croyait une fois ces objectifs atteints avoir obtenu de l'homme le plus haut niveau possible.

Notre époque se rend compte qu'il existe encore quelque chose qui va plus loin que servir une cause, son prochain ou la communauté. Un homme peut remplir toutes ces exigences sans se sentir bien intérieurement; sans racines religieuses il ne peut plus être heureux. Son noyau essentiel n'est pas pris en compte, et la foi religieuse représente pour lui une règle à observer, non une occasion de transformation. Quelque chose ne va pas en profondeur. Il a gagné le monde et perdu son âme, il a trahi son Être essentiel intérieur. L'homme détient un pouvoir immense, un savoir immense, mais qui m'enseignera le moyen d'accéder à ce qui non seulement me contente dans le monde, mais me rend heureux au fond de moi-même?

Ce n'est pas un hasard si la psychologie des profondeurs se développe à notre époque. Elle tient compte du fait que, comme le dit Jung, l'inconscient est à la conscience humaine ce que sa partie immergée est à l'iceberg.

L'homme se rend compte qu'il est habité par une vie non vécue, qu'il rencontre non seulement dans son activité profane mais aussi sur la voie de sa propre profondeur essentielle. Plus cette profondeur apparaît, plus il réalise qu'il est *en tant que sujet* le centre du monde et moins il est décidé à accepter une conception purement objective de la réalité. Partant de ce constat, c'est en lui-même qu'il cherche à trouver le critère de réalité de sa propre expérience.

Dans mes conversations avec des participants, lors de congrès sur la méditation, je constate sans cesse combien l'homme est perdu intérieurement. Des membres du clergé, qui sont censés aider les autres, leur apporter quelque chose, me demandent avec angoisse :« Qu'est-ce qui nous donne le droit d'entendre des confessions, de diriger des âmes et même de prêcher Dieu, alors que nous ne savons rien sur nous-mêmes? »

Aujourd'hui – c'est le tournant que j'évoquais au début – on assiste à un mouvement de questionnement et de recherche en rapport à une dimension qui soutient notre humanité intégrale et qui devrait former la base de notre vie dans le monde. Avec cette question commence la prise en considération de l'expérience transcendante de l'Être. Plus importante encore est la quête de la *voie*, sur laquelle nous pouvons finir par faire de cette dimension le principe de toute notre vie et de notre action dans le monde. C'est une voie de la transformation de l'homme tout entier qui doit devenir transparent à son Être, c'est-à-dire au mode de présence en lui de l'Être divin surnaturel, qui à travers lui voudrait se manifester dans le monde. Notre devoir est alors d'établir le contact, la *religio*, avec cet Être, de ne pas le perdre et de nous faire ses témoins en ce monde.

Cette tâche est triple : nous devons tout d'abord accorder l'instrument que nous constituons nous-mêmes, afin d'*éprouver*, de *percevoir* véritablement le Tout Autre, et apprendre à demeurer en lui, à entrer en lui et à *le laisser entrer* en nous. En second lieu nous devons reconnaître ce qui s'interpose entre nous et cet Être. Pourquoi ne sommes-nous pas conformes à l'Être, c'est-à-dire à une *voie* innée en nous – depuis nos premiers pas jusqu'à l'âge adulte – qui peut permettre à notre vie, par un processus de maturation, de porter ses fruits? Nous en sommes empêchés par le moi profane et ses exigences égoïstes, ses peurs et les obstacles qu'il oppose aux impératifs de l'Être. Détruire ces obstacles est, entre autres, le sens d'une thérapie initiatique.

Le troisième point est l'exercice. Par quel exercice systématique pouvons-nous favoriser ce développement? Par la méditation, comprise non pas comme une contemplation pieuse ou une réflexion sur un texte sacré, mais comme un mouvement de transformation auquel l'homme doit s'abandonner s'il veut être digne de la grande *vie*, qui est éternellement en transformation.

La méditation met ainsi une fois pour toute, et intégralement, l'homme au service de la transcendance. Ce qui ne signifie pas l'amener à un comportement prédéterminé. Il faut au contraire lui donner la possibilité d'entendre lui-même l'appel intérieur, d'apprendre à lui obéir, et ainsi de s'engager sur la *voie* de l'exercice, pour se faire le serviteur et le témoin d'une autre réalité dans le monde. C'est un *tournant absolu* qui implique un comportement nouveau car il s'agit pour l'homme de se placer dans sa vérité essentielle, qui ne se manifeste pas seulement par des paroles mais par sa vie. Ce n'est pas toujours facile, ni pour les autres ni pour l'intéressé lui-même.

Il s'agit d'accueillir la vérité de ce que nous sommes et ainsi de nous conformer à l'unité de la voie, de la vérité et de la vie. Si chacun trouve sa propre vérité et se met au service d'une voie qui lui permet de réaliser sa propre vie, soyez sûrs qu'il y découvrira lui-même toutes les lois imaginées par les philosophes. Mais cela ne s'exprime pas sous la forme d'un système où chaque chose occupe une place rassurante pour l'esprit. Cela se manifeste de l'intérieur, selon la loi vivante du devenir, où l'homme peu à peu reçoit l'Être supérieur dans son être intérieur, et devient l'*homo maximus*, capable de vivre l'Être essentiel sous sa forme humaine.

C'est aussi le point de vue que nous devons adopter pour l'exercice qui nous intéresse ici. Vous me demanderez :« Sur quoi puis-je m'appuyer? » La réponse est simple :« Sur la respiration ». Je voudrais dire quelques mots sur la respiration. C'est une réalité qui nous concerne tous dès que nous nous mettons à un exercice.

Je vois bien que ce mot de respiration vous gêne. Il faut à chaque fois – même si certains d'entre nous connaissent déjà l'importance de la respiration comme point de départ de notre exercice – parvenir à une conception de la respiration comme témoin et base de cette position juste où l'être humain devient un mode de l'Être supérieur. Malheureusement pour un Euro-

péen, la respiration n'évoque guère encore le souffle de la vie. Pour lui la respiration se réduit plus ou moins au processus d'oxygénation. Le phénomène n'est perçu que sous son aspect physique et fonctionnel. Au-delà de cette fonction cependant, la respiration constitue le moteur essentiel de notre réalité vivante. Nous devons garder présent à l'esprit que le mouvement de transformation en nous est toujours lié à la respiration.

Nous devons donc avant tout essayer d'intégrer la signification du mot respiration dans l'ordre de la vie. Nous devons tout d'abord comprendre la respiration comme le processus universel d'entrée et de sortie. Tout ce que je dis maintenant renvoie à des moments dont nous devons faire l'expérience dans l'exercice. Quand je dis qu'il est faux que la respiration ne soit que l'oxygénation, cela implique que l'exercice de la respiration n'a pas pour sens de nous permettre d'expirer et d'inspirer plus d'air. La thérapie de la respiration vise à rétablir une respiration saine. Mais toute thérapie est toujours une manière de travailler à la santé humaine, dont la conception dépend elle-même de ce que l'on appelle un homme sain. Si pour vous l'homme est en bonne forme, la respiration n'aura d'autre but que de contribuer à cette bonne forme. Mais être en forme ne veut pas dire la même chose qu'être sain. Il y a une manière d'entraîner le corps en vue de sa forme qui peut finir par rendre l'homme malade, car il éprouve en fait un tout autre besoin, celui de la transparence.

Si pour nous être sain signifie plus qu'une personnalité capable de tenir sa place dans le monde, si nous avons pour objectif un homme engagé sur la *voie* intérieure, dont le bonheur dépend de cette transparence que je viens d'évoquer, alors la thérapie par la respiration, que chacun de nous devrait appliquer à soi-même, doit être au service de cet idéal.

Dans quelle mesure puis-je donc me servir de la respiration pour parvenir au centre de ce mouvement vital? La question de la respiration prend tout d'un

coup une dimension inattendue. Vous allez dire : « Mais enfin, il ne s'agit après tout que d'expirer et d'inspirer, ce n'est quand même pas compliqué. » Vous pouvez le réaliser en vous contentant de rester à la surface des choses, ce qui peut du reste suffire à une remise en forme. Mais vous pouvez aussi le vivre comme un exercice qui vous amène graduellement à l'autre dimension. Vu de l'extérieur, si vous pouviez mesurer votre respiration, vous ne trouveriez peut-être aucune différence. Pourtant il ne s'agit pas de ce que des appareils pourraient scientifiquement mesurer et constater, mais de l'expérience que fait l'homme en respirant, comment il s'éprouve et s'affirme intérieurement en tant qu'être humain. Le développement de la respiration vise à un mouvement qui doit être accompli avec tant de naturel et de perfection qu'il constitue une expérience ouvrant à l'homme la porte de l'autre dimension.

Quelles sont les lois que nous devons observer dans notre travail de respiration?

La première est d'avoir présent à l'esprit que dans cette respiration que nous effectuons à chaque instant – à cet instant même –, quelque chose nous arrive. Ce que nous vivons arrive et repart de soi-même. Vivre signifie donc être respiré. Si nous remplaçons ce passif par un actif, nous sommes déjà dans l'erreur. Il nous faut comprendre que dans la respiration s'affirme en tout être vivant la grande loi de l'entrée et de la sortie, de l'ouverture et de la fermeture, de l'abandon et de la reprise, du relâchement et de la tension. Toute forme s'annule, puis reprend forme. Le premier enseignement de la respiration est ce que la tradition orientale appelle le yin et le yang. Cette vision n'est pas seulement orientale, elle recouvre le mouvement perpétuel de la vie qui crée des formes, les accomplit, puis les réintègre dans l'Unité. Nous avons déjà parlé de ce mouvement originel et éternel – mais ici nous le considérons du point de vue de la respiration – où chaque pôle est pour ainsi dire le sens du mouvement de l'autre. Le sens de l'expi-

ration est en dernière analyse de préparer l'inspiration. Le sens de la pénétration dans le sol maternel est le surgissement d'une vie nouvelle. Le sens d'une forme acquise est de pouvoir s'ouvrir à une forme supérieure. Chaque fois que nous atteignons un sommet, nous en découvrons dix autres à l'horizon. Chaque forme que nous acquérons nous donne la possibilité d'accéder à un stade supérieur, d'où nous pouvons acquérir encore une nouvelle forme. Tout sans cesse est en mouvement.

Vous constatez que vue sous cet angle, cette respiration que nous accomplissons inconsciemment revêt en fait une importance nouvelle.

L'infiniment grand devient visible dans l'infiniment petit, et l'infiniment petit devient le symbole de l'infiniment grand *dès que* nous en prenons conscience. La responsabilité nous incombe de prendre conscience de cette loi fondamentale de la vie. Il faut penser à réaliser une forme juste dans ce qui précisément nous paraît si naturel que nous n'y pensons plus.

Le second point essentiel est que la loi de la vie, qui s'exprime particulièrement dans la respiration, veut que tout être humain s'accomplisse sur trois plans différents : sur le plan physique –c'est-à-dire matériel – où il s'agit par éducation et par instinct de sauvegarder notre santé au sens de *santé physique*; sur le plan de la personnalité, où il ne s'agit plus du moi obsédé par sa santé et sa sécurité, mais de *servir* l'autre, qu'il soit une cause, notre prochain ou la communauté; et sur le troisième plan, qui est aujourd'hui notre objectif, où il n'est plus question du moi ni de l'autre, mais de Dieu, de la *transcendance*. Chacun de ses trois plans trouve sa place spécifique dans la respiration.

Un troisième point revêt une importance particulière. Tout ce qui vit présente trois aspects, dans lesquels les trois modes d'apparition de l'Être se manifestent : la *plénitude de l'Être*, qui nous donne la vie et la force de vivre; la *loi de l'Être*, qui est la loi inhérente à chaque être vivant selon laquelle il prend une forme

déterminée; l'*unité de l'Être*, qui est l'impulsion innée qui pousse tout être vivant à constituer une totalité intérieure et à se relier au monde extérieur.

Tout vivant connaît ainsi ces trois états : être dans sa force, être dans sa forme et être dans l'unité universelle ou dans l'amour. Ce sont les trois formes humaines correspondant à la triple unité de l'Être. La question est de savoir dans quelle mesure et sur quel plan l'homme *prend conscience* de cette triple unité. Ce n'est qu'à ce niveau, et pour autant qu'il paie son tribut à chacun de ces trois aspects, qu'il devient pleinement homme.

Nous nous différencions tous les uns des autres selon que nous vivons plutôt dans la plénitude, ou dans la loi, ou dans l'unité, ou dans plusieurs de ces éléments à la fois. Il est utile dans le travail thérapeutique comme dans les relations humaines en général de voir sur quel aspect et dans quelle mesure, chacun met particulièrement l'accent. Combien il est fréquent de voir deux hommes ne pas se comprendre parce que dès le départ chacun part d'un point de vue différent, d'un autre de ces trois aspects. Ce qui importe à l'un, par exemple la sauvegarde de la loi, paraît insignifiant à l'autre, qui vit peut-être davantage dans la force et dans l'unité. Il faut en tenir compte dans nos relations les uns avec les autres. Mais pour être complet et donner toute sa profondeur à sa vie, un homme doit réaliser ces trois aspects à la fois.

Ils sont tous trois présents dans la respiration. Dans le rythme de la respiration, dans cette entrée et sortie, nous vivons cette continuelle métamorphose qui se fige si on la décompose. Chaque forme vivante doit retourner à l'Unité. Si nous respirons bien, nous pouvons percevoir comment de l'unité fondamentale surgit la plénitude de l'Être qui se réalise en forme nouvelle. Le mouvement de la respiration – se laisser aller, se reprendre dans un nouveau surgissement de la plénitude où nous nous sentons de nouveau soulevés dans notre forme – peut être pris pour nous comme le symbole de la réalité des trois aspects originels. Ce qui ne

signifie pas qu'il faille le considérer comme une image sur le sens de laquelle nous méditons. Au contraire, il s'agit de vivre le symbole en accomplissant le mouvement dont la *trace* est l'image que nous avons devant les yeux.

Nous pouvons aussi reconnaître dans la respiration juste une quatrième loi essentielle de la vie : l'être humain vit dans la tension entre le moi profane et un Être transcendantal. Cette tension entre le moi profane et l'Être, qui parcourt toute notre existence – et dont on devient aujourd'hui de plus en plus conscient – se retrouve évidemment dans la respiration. Les troubles de la respiration ne sont donc pas tous en rapport avec le yin et le yang, un développement trop inégal des trois formes d'apparition de l'Être, ou un enlisement à l'un des trois niveaux d'humanité. Une quatrième catégorie de troubles est liée à la prépondérance d'un des deux pôles – celui du moi ou celui de l'Être – au détriment de la totalité humaine et de la santé, qui dépend de l'intégration de ces deux pôles. Cette intégration est l'objet essentiel de tous les exercices sur la voie de l'accomplissement de soi, qui ne visent pas seulement à ce que le moi s'abolisse définitivement dans l'unité de l'Être, mais aussi à ce que l'Être se manifeste *dans* la réalité existentielle du moi. Pour cela il ne faut jamais agir, mais au contraire *accueillir* l'Être.

Il s'agit donc d'examiner et d'exercer d'une façon juste les quatre lois de l'Être exprimées dans ce que nous appelons la respiration. Nous retrouvons sans cesse le mouvement d'entrer et de sortir, de s'ouvrir et de se refermer, de se donner et de se retrouver. Le sens de ce mouvement change suivant le point de vue respectif de ces quatre lois.

Nous voyons ainsi que la respiration revêt une importance profonde, qu'il nous faut reconnaître pour pouvoir pratiquer la méditation en toute conscience. « Faut-il donc penser à toutes ces choses à la fois, » me demanderez-vous. Certainement pas. Mais nous devons les considérer l'une après l'autre en nous-

mêmes, ou chez un autre si nous sommes un *thérapeute de la respiration* ou un éducateur.

Nous pouvons maintenant plus précisément nous demander ce que nous devons faire pour prendre en considération ces lois universelles, et progresser dans une respiration juste. Quelles sont donc les erreurs que nous devons éviter dans ce domaine? Quels sont les troubles de la respiration, qu'ils soient en rapport avec le yin et le yang, avec les niveaux de notre développement humain, avec les trois aspects de l'Être ou avec la relation entre le moi profane et l'Être? Examinons-les les uns après les autres.

En ce qui concerne le *yin et le yang*, le premier trouble que nous rencontrons est un souffle court. Cela signifie que la respiration ne réalise pas bien le mouvement de transformation. En s'interrompant, la respiration nous prive de la paix que ce mouvement régulier nous procure. Dès le début de l'exercice de respiration, nous devons prendre conscience du rythme d'expiration et d'inspiration comme étant yang et ying. Nous devons nous saisir dans le mouvement. C'est une expérience merveilleuse que de passer d'un souffle haché, irrégulier, pénible, à une respiration autonome, à un rythme vital qui en même temps est et doit rester un mouvement de transformation.

Le yin et le yang constituent les deux pôles d'un tout dans lesquels le tout oscille. Ce système oscillatoire engendre nécessairement un sentiment de manque si l'un des deux pôles est favorisé aux dépens de l'autre. L'un des troubles caractéristiques de notre époque est la difficulté à expirer, ce qui signifie que le mouvement de prise, propre au yang, s'est développé exagérément au détriment du mouvement d'abandon, propre au yin. On court ainsi le danger de voir le mouvement de la vie bloqué vers le haut. D'où un raidissement, un durcissement qui « s'incarnent » physiquement dans une raideur des épaules, et mentalement dans un durcissement des positions aussi bien théoriques que pratiques.

Cependant plus nous risquons de nous bloquer vers

le haut, de nous durcir, plus nous avons tendance spontanément à tomber dans l'excès inverse, le relâchement. De fait on observe actuellement dans bien des domaines ce relâchement, qui n'exprime qu'une réaction de défense de la vie. Dans le souffle cela se manifeste par un blocage vers le bas, l'homme restant relâché.

Cette oscillation entre le durcissement et le relâchement doit peu à peu céder la place de nouveau au mouvement fructueux de l'unité passant d'un pôle à l'autre, c'est-à-dire dans le souffle régulier de l'expiration à l'inspiration.

La vie n'est créatrice ni dans le durcissement ni dans le relâchement, mais dans un mouvement où ce qui est revient à l'origine afin de laisser paraître ce qui doit être sous une nouvelle *forme.*

La seconde catégorie de troubles de la respiration est en rapport avec les *trois plans du développement humain.* Sur le plan de la santé physique du moi naturel, la respiration est d'abord un plaisir, et il convient de percevoir toutes les inégalités de souffle traduisant une angoisse. Par un exercice thérapeutique, on peut libérer le souffle de ces interruptions en un rythme nouveau qui ne laisse plus de place à l'angoisse. Une respiration juste permet ainsi de prendre la vie plus librement.

Mais on peut aller plus loin. Au-delà de cette libération personnelle, l'homme peut reconnaître dans la respiration un moment qui le rend capable de s'ouvrir et de se donner à l'autre, s'il abat la barrière du moi. Le moi a peur, il freine l'inspiration, il gêne la respiration en bloquant le mouvement par lequel l'homme peut s'engager et s'ouvrir à l'autre. En prenant conscience de la nature de ce blocage, l'homme peut travailler son inspiration et réaliser qu'il ne *doit* rien faire ni décider, mais *peut* accueillir et accepter ce qui vient en lui. Cette respiration où l'on s'ouvre à ce qui nous arrive et où on l'accueille sans crainte, est une expérience bien différente de la respiration purement physique.

La thérapie de la respiration, au-delà de l'homme physique qui sait maintenant respirer comme il faut, voit dans l'homme une *personnalité* au service de la communauté. Elle vise ainsi à donner à la personnalité les ressources dont elle a besoin pour être concrètement à la hauteur de ce qui lui arrive, s'y adapter et s'y consacrer avec amour.

Considérons maintenant le plan où l'homme devient une *personne* au sens où nous l'entendons ici, c'est-à-dire un être transparent à la dimension de l'Être. Quand un homme est sorti de son durcissement en libérant son expiration et en devenant capable de s'ouvrir en inspirant, quand il a surmonté les troubles dus à l'angoisse et est devenu capable de trouver un sens à sa vie dans la communauté, il peut encore dans l'alternance de ce double mouvement faire l'expérience du tout où les deux pôles se rejoignent. L'homme *en respirant* se sent lié en un mouvement vital à tout ce qui vit, à la *vie* elle-même. On reconnaît qu'il n'est pas suffisamment ancré dans le Tout quand le mouvement d'expiration et d'inspiration manque de confiance et de force.

L'angoisse se lit dans la difficulté à s'abandonner (à expirer), et le blocage au moment d'accueillir (d'inspirer). Il est nécessaire de se libérer de ces deux blocages pour réaliser un mouvement naturel et harmonieux d'alternance dans la succession – j'allais dire « divine » – d'abandons et de reprises.

> La thérapie de la respiration, que nous pratiquons individuellement dans la méditation, vise à rendre l'homme transparent au Tout Autre. Elle peut non seulement reconnaître le manque de transparence dans les troubles physiques du souffle, mais aussi en travaillant à la qualité de la respiration contribuer à la suppression de ces troubles et à l'accès à la transparence, au sens concret comme au sens figuré.

Ce n'est qu'en nous amenant à cette qualité de respiration que le thérapeute peut mettre notre souffle au service de la *voie*, où nous pouvons ouvrir notre être à la fois corporel et psychique à la dimension du surnaturel.

Au cours de ces remarques sur le travail du souffle dans la perspective de la personne, nous avons anticipé certains aspects relatifs à la troisième loi de la vie que notre respiration doit exprimer : l'équilibre nécessaire des trois aspects de l'Être. Il s'agit de se mettre intégralement au service de la transcendance.

Le travail sur la respiration, sur nous-mêmes, prend encore une autre signification. La respiration est alors le terrain *dans* lequel et *avec* lequel nous pouvons éprouver en nous le Tout Autre apparaissant dans la plénitude, la force créatrice et l'unité. Le manque de confiance dans la grande *vie* se manifeste par un manque de force, de décision et de fusion dans le mouvement. Le souffle est ici le médium qui nous permet de reconnaître les blocages s'opposant à la perception du Tout Autre. Ce qui ouvre encore d'autres perspectives

Cette fois il s'agit de développer notre sensibilité à cet Être intérieur qui ne doit pas être compris dans l'opposition entre le dehors et le dedans, mais qui nous apparaît dans tout, y compris dans les objets, si nous savons y voir le reflet de notre intériorité.

En nous approchant de la perception juste de la respiration, nous nous rendons compte peu à peu que ce mouvement d'entrée et de sortie, si nous n'y mêlons pas autre chose, est pour nous la porte d'une réalité que nous pouvons éprouver. On peut en se vidant, au moment de l'expiration, éprouver avec tous ses sens (mais toujours avec ses sens *intérieurs*), l'approche d'une réalité universelle qui soudain nous fait ressentir quelque chose de *totalement autre.* C'est une qualité tout autre que nous percevons alors par la respiration, aussi bien face à une fleur que devant un autre homme.

La respiration elle-même, où nous accueillons puis prenons conscience de quelque chose, devient un organe de perception de la dimension surnaturelle.

Mais il ne faut pas nous contenter de l'éprouver, il faut aussi le réaliser et le vivre par notre amour *dans* le monde. Et là aussi la respiration peut nous aider. Comme tout ce qui concerne l'être humain, la respiration nous a été donnée pour rendre possible et perceptible la *vie* dans son sens essentiel. Nous avons le devoir d'en *faire* quelque chose. Mais c'est aussi une source d'erreurs, qui se manifestent aussitôt dans les troubles de la respiration : nous ne devons pas mettre le moi agissant à la place de la vie. Il ne faut pas chercher à déterminer arbitrairement la nature de notre respiration. D'un autre côté, il serait tout aussi fallacieux de vouloir mettre la vie à la place du moi. Car nous sommes appelés en ce monde à prendre conscience de nous-mêmes et à agir consciemment.

Mais il importe maintenant que ce que nous faisons *consciemment* crée finalement les conditions favorables pour ce que nous ne pouvons *pas* faire – ce qui est un don à accueillir, ce qui vient de la *vie* – puisse s'implanter et se manifester dans le monde.

Il faut alors nous *polariser* de façon juste également *dans la respiration.* Pour cela nous devons reconnaître dans l'expiration la fonction *active.* Expirer ne consiste pas seulement à laisser s'écouler le souffle mais aussi à agir *en lui* et *avec lui* pour le *former.* Une comparaison avec la voix rendra les choses plus claires. Un thérapeute de la voix doit nous rendre capable d'émettre correctement notre voix. Mais il doit aussi nous montrer comment la former. Nous devons savoir en fait que tout ce que nous faisons dans le monde, nous le faisons avec l'*expiration* et non avec l'inspiration, à commencer par parler. Il s'agit donc de prendre conscience de la fonction de l'expiration comme force de formation, et de nous servir de cette force de manière à distinguer entre ce qui est fabriqué, artificiel, et ce qui est formé par nous mais transparent au Tout

Autre. Ce n'est qu'*un* exemple de la façon dont nous devons apprendre à nous servir de la respiration comme d'un instrument qui nous met en contact avec une autre dimension.

Considérons maintenant l'inspiration. Nous devons tout d'abord apprendre à ne pas *faire* une inspiration. Dès qu'on s'entend inspirer, on est sur la mauvaise voie. Il faut au contraire que nous nous vidions en expirant, de manière à laisser une place vide où le diaphragme puisse entrer en action et l'inspiration venir d'elle-même. Ce mouvement d'inspiration est une fonction mystérieuse et décisive sur la *voie*, puisqu'il nous permet après avoir vraiment expiré de nous sentir ouverts et prêts à recevoir. L'inspiration nous permet de recevoir sans agir. Elle nous permet aussi de prendre plus clairement conscience d'un des aspects essentiels de notre réalité humaine : nous sommes sans cesse comblés de dons, que nous n'avons qu'à accepter. Tout ce que nous avons à *faire* ne doit dans le meilleur des cas que nous rendre aptes à recevoir ce qui vient à nous.

Nous remarquons ici l'un des plus grands dangers menaçant la respiration : vouloir attirer à nous au lieu de laisser venir. C'est le meilleur moyen de ne rien recevoir. Nous troublons l'inspiration en contrecarrant ce qui vient de nous-mêmes par notre action volontariste. Le moi dans son avidité veut prendre en main le travail de respiration, dans lequel nous ne devons que recevoir. Ce n'est qu'en sachant recevoir que nous réaliserons de nous-mêmes notre humanité essentielle. Nous devons en inspirant nous ouvrir et nous emplir de la plénitude de notre réalité humaine, et ainsi jouir de notre *présence intégrale.*

Vous allez me demander : « Cela veut-il dire qu'à la fin de l'inspiration nous pouvons nous arrêter ? » C'est douteux. Dans le domaine de la respiration il n'y a pas de temps d'arrêt. Nous courrions aussitôt le risque d'emprisonner le vivant et de le transformer en « possession ». En savourant notre présence intégrale, en

nous sentant pleinement nous-mêmes, nous éprouvons avec gratitude la grandeur de ce qui a pris forme dans notre humanité. Mais s'il nous est donné, c'est pour qu'aussitôt nous le rendions au cycle fondamental d'entrée et de sortie.

Dans l'expérience de ce cycle nous pouvons connaître et vivre de façon juste la dimension de la grande *vie*, la respiration dans sa plénitude, sa force et son unité nous rendant sensibles les trois aspects de l'Être.

Nous devons maintenant considérer la respiration par rapport à une quatrième loi de la vie : la tension entre les deux pôles du moi profane et de l'Être. Ici aussi il convient d'examiner les troubles se manifestant lorsque l'équilibre est rompu en faveur de l'un ou l'autre pôle.

La « forme juste » de l'homme recouvre toujours d'une part sa capacité à vivre dans le monde, et d'autre part sa transparence à l'Être. Une défaillance dans le monde vient souvent de ce que l'homme ne sait pas utiliser ce qu'il a en lui au moment voulu. Cette incapacité devant les exigences de l'instant reflète souvent la conviction de ne pouvoir surmonter l'échec : un manque de confiance. Il faut avoir vu combien souvent la peur empêche de respirer, en particulier de se laisser aller à l'expiration, pour savoir à quel point nous manquons de confiance dans la vie. Si l'homme a tant de mal à renoncer à la tension active et vigilante du moi, c'est qu'au plus profond de son inconscient il croit que sans cela il se nuirait à lui-même. La profondeur de cette angoisse apparaît, par exemple, dans le sursaut douloureux où « quelque chose » rappelle à lui-même l'homme prêt à s'endormir et dont le souffle en s'apaisant voudrait s'abandonner au règne de la nature. Ce « quelque chose » est le moi qui craint d'être endormi. Dans sa peur, il nous prive de la bénédiction de la nature agissant dans l'inconscience et de ses forces intactes reprenant en cachette leur pouvoir. L'homme, dans son qui-vive perpétuel, veut tout faire lui-même.

Et c'est pourquoi il ne veut pas non plus « lâcher la bride » à la respiration.

Il nous faut d'ordinaire un certain temps avant de réaliser par l'exercice que *nous* ne respirons pas mais que nous *sommes* respirés : non pas « je respire » mais « cela respire ». Dans la respiration, l'homme peut faire l'expérience de la confiance dans la Force qui le maintient en vie sans qu'il y soit pour quelque chose. En percevant la tension entre son moi profane et son Être et en s'abandonnant consciemment au rythme naturel de la respiration, il peut avec le temps devenir de plus en plus transparent à la dimension de cet Être surnaturel.

Tout ce que je vous dis ici de la possibilité de mettre la respiration au service de la *voie*, recouvre exactement ce à quoi nous devons nous exercer dans notre méditation.

Cela peut paraître un peu systématique, mais justement, il n'y a pas d'exercice authentique sans un travail systématique sur soi-même. La connaissance dans ce domaine n'est pas un vague sentiment. Vous ne pouvez pas dire : « Je suis déjà intuitivement dans la position juste. » Assurément quelqu'un incapable d'intuition n'a pas sa place sur cette *voie*. Mais ce qui croît en nous intuitivement a besoin d'être guidé, exactement comme une voix naturelle a besoin d'être travaillée. Nous respirons tous, sans quoi nous ne pourrions pas vivre. Mais quand il s'agit de suivre la *voie* en toute conscience et liberté – ce qui nous différencie des plantes ou des animaux – il est nécessaire de reconnaître dans la respiration l'un des mouvements fondamentaux de la vie. Il faut alors le mettre consciemment au service de la *vie* et de l'Être incarnés en nous, afin progressivement de devenir transparents à ce que le zen appelle la nature de Bouddha innée en nous, la bouddhéité. Nous pourrions aussi bien dire la christéité, c'est-à-dire la présence du divin en nous, qui n'est pas un article de foi ou un fantasme pieux mais une réalité, dont nous pouvons faire l'expérience en

des instants privilégiés et à laquelle nous avons le devoir de nous ouvrir consciemment.

C'est tout ce que veut dire le zen par l'expérience d'illumination, où soudain nous éprouvons le Tout Autre, où nous sommes hors de nous de bonheur : ce sont ces contacts d'un instant où nous avons l'intuition de l'Être, et peut-être aussi une grande expérience qui ne nous arrive presque jamais dans la méditation. En méditant nous ne faisons qu'affiner l'instrument, qui peut-être nous donnera au milieu de nos journées le bonheur d'être ouverts à ce qui ne nous échoit jamais que comme une grâce : vivre l'irruption du Tout Autre dans toute sa force.

> Nous devons rester sur la *voie*, devenir l'instrument par lequel le Tout Autre, aussi souvent qu'il le peut se rend, sensible en nous, et à travers nous peut se manifester dans le monde. Tel est le sens de la pratique de la méditation en ce qui concerne la respiration.